UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTE A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

MARTIN PICARD

# DEPENDANCE, ENGAGEMENT ET PERSONNALITE CHEZ LE COUREUR A PIED DE LONGUES DISTANCES

JUIN 1985

## Table des matières

Liste des tableaux

Sommaire

Le but de cette recherche était d'étudier la relation entre la dépendance à la course à pied, l'engagement et quelques traits de personnalité.

Deux cent soixante-quinze coureurs volontaires de sexe masculin inscrits à diverses compétitions de course à pied, dont le Marathon International de Montréal se sont auto-évalués au moyen de quatre instruments de mesure. Ces instruments mesuraient respectivement, la dépendance, l'anxiété de trait, l'extraversion-introversion, le névrosisme-stabilité et diverses mesures relatives au niveau d'engagement.

Un portrait-type du coureur, dégagé à partir des données socio-démographiques et physiques a révélé que celui-ci est marié et âgé de 33 ans, qu'il a une scolarité de niveau universitaire, que son revenu annuel oscille entre $18,000 et $25,000, qu'il pratique la course depuis trois ans et qu'il a déjà couru un marathon; qu'il court une distance moyenne de 54 kilomètres par semaine, à un rythme d'entraînement de cinq minutes au kilomètre.

Une analyse de régression a indiqué que la fréquence des entraînements, le niveau d'anxiété de trait, les lectures sur la course à pied et l'échelle de mensonges du EPI étaient des prédicteurs significatifs du score de dépendance. Ces résultats confirment les observations des recherches antérieures (Carmack et Martens, 1979; Harris, 1981; Sachs et Pargman,

1979a, 1984; Summers et al., 1982) qui démontrent que le coureur dépendant est un individu qui pratique la course régulièrement chaque semaine et parcourt un kilométrage élevé. De plus, la présence de la variable lectures sur la course confirme la position de Nash (1976, 1979) qui précise que la sous-culture caractérise les coureurs très engagés. La présence de la variable échelle de mensonges comme prédicteur de la dépendance constitue à la fois un élément d'originalité et de surprise dont l'importance doit être considérée dans le profil-type du coureur dépendant. Aussi, les variables anxiété de trait, lectures sur la course et échelle de mensonges s'avèrent comparativement à des études similaires, de nouveaux descripteurs utiles à la caractérisation du coureur dépendant.

D'autre part, des analyses de variance ont montré que les variables dépendance ($F = 13,01$, $p < 0,001$) et extraversion-introversion ($F = 3,03$, $p < 0,03$) sont reliés significativement au niveau d'engagement, la variable dépendance contribuant davantage à favoriser la distinction entre les types d'engagement.

# Introduction

L'exercice physique attire un nombre sans cesse croissant de gens soucieux de se maintenir en bonne condition physique par la pratique de diverses activités physiques telles que la marche, la natation, le cyclisme, le tennis, etc. A l'instar de ces disciplines sportives, la course à pied semble avoir connu, au cours de la dernière décennie, un essor remarquable. Une enquête menée par Condition physique Canada (1981), a révélé que 5,3 millions de canadiens se considèrent joggeurs ou coureurs.

Parallèlement à cette éclosion, de nombreuses études, publiées tant dans la littérature populaire que scientifique, ont tenté de mieux comprendre cette attirance pour la course à pied. Chez certains individus, cet enthousiasme semble atteindre un état d'asservissement où ils peuvent difficilement se passer de leur ration quotidienne de course.

Ce phénomène, la dépendance à la course, bien qu'il puisse paraître inusité, a attiré ces dernières années, l'attention de plusieurs chercheurs. Jusqu'à présent, la recherche sur la dépendance a réussi à démontrer l'existence tant subjective qu'objective de ce phénomène (Carmack et Martens, 1979; Glasser, 1976; Morgan, 1979a, 1979b). Elle a aussi mis en lumière les distinctions et les interrelations prévalant entre la dépendance et l'engagement marquée par la participation régulière à des activités de course à pied (Joseph et Robbins, 1981; Nash, 1976, 1979; Sachs et Pargman, 1979a, 1979b, 1984).

La dépendance à la course a donc reçu l'appui de nombreuses observations expérimentales et objectives. Les recherches tentent maintenant d'identifier les variables personnelles qui prédisposent un coureur à la dépendance.

Même si des travaux ont démontré que certains coureurs peuvent devenir dépendants, aucun n'est toutefois parvenu à établir une relation entre la dépendance, certains traits de personnalité et divers facteurs sous-jacents à la pratique de cette discipline sportive.

La présente étude s'inscrit dans cette optique. Elle se propose d'utiliser la conjugaison des facteurs évaluant l'engagement et quelques traits de personnalité comme outils pouvant conduire à la présentation d'un profil descriptif général du coureur dépendant. Plus précisément, le principal objectif de cette étude, est de vérifier si les facteurs utilisés pour déterminer le niveau d'engagement à la course, et quelques traits de personnalité, soit l'extraversion - introversion, le névrosisme - stabilité et l'anxiété de trait, peuvent être utilisés comme prédicteurs du niveau de dépendance à la course.

Le premier chapitre se divise en trois sections. Il présente en premier lieu un exposé sur l'historique des concepts de dépendance et d'engagement d'après les principaux auteurs. La deuxième section offre un support empirique à ces deux concepts alors que la troisième section de ce chapitre examine quelques traits de personnalité mis en relation avec la course à pied. Le deuxième chapitre traite de la méthodologie et du matériel d'évaluation utilisés aux fins de l'expérimentation. Finalement, les résultats sont présentés au troisième chapitre et analysés au quatrième chapitre.

# Chapitre premier

## Dépendance à la course et personnalité du coureur

La dépendance est une dimension relativement nouvelle et peu explorée en psychologie de la course à pied. Dans le but de mieux cerner ce phénomène, un historique est d'abord présenté. Il est suivi d'un support empirique et des principales caractéristiques de personnalité utilisées pour l'évaluation de cette population d'athlètes. Un résumé des principaux éléments théoriques supportant les hypothèses termine ce premier chapitre.

## Historique des concepts de dépendance et d'engagement à la course à pied

La dépendance et l'engagement sont deux concepts à la fois distincts et interreliés. La découverte du phénomène de dépendance est accidentelle. En effet, dans une étude destinée à mesurer les effets de la privation d'exercices sur le sommeil, Baekeland (1970) a constaté le refus des sujets de s'abstenir pour un mois de leur programme d'exercices réguliers, même contre rémunération.

L'origine du concept de dépendance remonte au milieu des années 1970. Trois auteurs (Glasser, 1976; Kostrubala, 1976; Morgan 1979a, 1979b) se sont principalement intéressés à sa génèse. La conception respective de chacun d'eux est ici abordée dans la partie historique de ce premier chapitre.

### Le modèle de Glasser (1976)

Glasser (1976) est l'un des premiers à populariser l'idée qu'une personne peut devenir dépendante de la course à pied. Dans son ouvrage intitulé POSITIVE ADDICTION, il prétend que la course, la méditation, la natation, etc. procurent la vigueur psychologique à un individu qui pratique régulièrement ces activités. C'est en ce sens qu'il affirme que la course peut devenir un besoin

essentiel dans lequel les adeptes découvrent une sensation de bien-être.

Sa notion de dépendance est donc essentiellement positive. Elle contraste ainsi avec les dépendances dites négatives, telles que l'alcoolisme, la toxicomanie, les jeux de hasard, etc., lesquelles nuisent aux fonctionnements physiologique, psychologique et social de l'individu.

Des dérangements d'ordre psychologique et/ou physiologique, les symptômes d'abstinence, peuvent se manifester chez l'adepte incapable de satisfaire ce besoin de courir. Ils sont sensiblement identiques à ceux associés à la période de sevrage chez l'alcoolique ou chez l'usager de drogues. Glasser (1976) attribue la présence de ceux-ci à la privation d'exercices.

Même si la théorie qu'il propose ne repose pas sur un cadre expérimental rigoureux, elle n'en demeure pas moins une évaluation subjective du phénomène. Glasser (1976) conçoit donc qu'une relation de dépendance envers la course peut se développer chez les adeptes qui affirment en retirer un bien-être physique et psychologique indispensable à leur fonctionnement.

Parallèlement à Glasser (1976), Kostrubala (1976) considère que la course peut représenter une habitude au même titre que la cigarette, l'alcool ou les drogues.

L'approche de Kostrubala (1976)

Kostrubala (1976) affirme que la course de longues distances à un rythme lent crée une dépendance. Il parle d'un état de conscience altéré ressenti par les coureurs dépendants, comparable à celui des usagers de drogues hallucinogènes. Il caractérise cet état comme une expérience de pointe

au cours de laquelle les coureurs éprouvent diverses sensations telles la joie, l'extase, la communication avec la nature, le plaisir du mouvement, etc. Kostrubala (1976) considère donc la course comme une dépendance véritable, conforme aux critères qu'il a d'un tel état, soit le besoin produit chez l'usager d'en accroître la ration (nombre de kilomètres), et les effets physiques défavorables que la privation occasionne.

A l'instar de Glasser (1976), Kostrubala (1976) contribue peu au raffinement du concept de dépendance positive offert par Glasser.

L'orientation de Morgan (1979a, 1979b)

L'approche de Morgan (1979a, 1979b) est compatible avec celles de Glasser (1976) et Kostrubala (1976). Elle permet de nuancer leur notion respective de la dépendance et d'obtenir une conception à la fois distincte et complémentaire de la leur.

Morgan (1979a, 1979b) croit que la course à pied peut s'avérer une habitude de vie nocive si elle devient une entrave aux activités familiales, sociales et professionnelles de l'adepte. Il affirme que la course devient surtout un élément négatif dans la vie de celui qui y consacre la majeure partie de son temps et qui y investit toutes ses énergies physiques et mentales.

La notion de dépendance négative qu'il propose est caractérisée par une diminution de la capacité de concentration, de la fatigue et des obsessions de vouloir courir constamment, etc. Selon Morgan (1979a, 1979b) la nature et l'intensité des symptômes d'abstinence éprouvés par les coureurs sont les éléments déterminants de l'existence de la dépendance chez un coureur ainsi que du degré auquel elle se manifeste. Cette distinction qu'il apporte ajoute en quel-

que sorte une nouvelle perspective au phénomène de dépendance à la course. Sa notion se distingue donc de la dépendance positive de Glasser (1976), habitude saine, marquée par la présence de symptômes usuels de sevrage tels que l'anxiété, l'irritabilité, la frustration, la culpabilité, etc.

La dépendance représente donc un besoin auquel les adeptes peuvent difficilement se soustraire sans éprouver des dérangements d'ordre psychologique et/ou physiologique. Quelques distinctions basées sur la nature de la participation ont permis notamment de clarifier le concept de dépendance et d'introduire la notion d'engagement à la course.

L'engagement à la course à pied

Trois groupes de chercheurs (Joseph et Robbins, 1981; Nash, 1976, 1979; Sachs et Pargman, 1979a, 1984) se sont particulièrement intéressés à préciser cette distinction entre la dépendance et l'engagement. Leurs travaux présentés successivement illustrent la contribution de chacun quant aux précisions apportées à ces deux concepts.

Dans son approche, Morgan (1979b) souligne que la pratique régulière de la course ne conduit pas nécessairement à une condition de dépendance positive ou négative. Au contraire, il soutient que la privation d'exercices chez un coureur régulier, sans manifestation de symptômes d'abstinence durant une période de retrait d'une semaine ou plus, est caractéristique d'une condition de non-dépendance à la course.

Le modèle de participation bidimensionnelle de Sachs et Pargman (1979a, 1984)

Sachs et Pargman (1979a) proposent une nouvelle approche du concept

de dépendance. Leur modèle introduit l'idée que les motivations déterminant la course à pied peuvent être reliées à deux variables, soit la dépendance et l'engagement, plutôt qu'une seule, tel que proposé par Glasser (1976) et Kostrubala (1976). L'objectif de leur étude est de préciser le concept de dépendance à la course à pied. Selon eux, les individus ne sont pas aussi dépendants envers la course que le laisse croire la littérature populaire des périodiques traitant de la course à pied.

Ils relient la participation à deux variables à la fois distinctes et interreliées: la dépendance psycho-biologique et l'engagement cognitif-intellectuel. La dépendance réfère au concept offert par Glasser (1976) et se caractérise par la présence de symptômes d'abstinence suite à un retrait forcé de la course. Ces symptômes sont inexitants lorsqu'il ne s'agit que d'une simple relation d'engagement. Cette définition de la dépendance est celle retenue comme cadre de référence à l'intérieur de cette recherche.

La seconde variable, l'engagement, tient compte des dimensions sociale, physique et culturelle de la course. Elle désigne le niveau d'implication du coureur dans cette activité. Leur mesure du degré d'engagement est basée sur l'évaluation de la fréquence hebdomadaire des entraînements.

L'approche nouvelle proposée par Sachs et Pargman (1979a, 1984) relie la notion d'engagement à la notion de dépendance à la course. L'engagement y représente une condition préalable et nécessaire à la relation de dépendance.

L'accent mis sur la probabilité de l'existence d'une relation entre la dépendance et l'engagement à la course à pied, de même que les distinctions respectives qui caractérisent ces variables, ont introduit une nouvelle con-

ception de la dépendance à la course. Cette relation, offerte par Sachs et Pargman (1979a, 1984), s'accorde partiellement avec certaines observations formulées par Nash (1976, 1979). Ces observations indiquent que la dépendance peut être facilitée par l'implication d'un individu dans un environnement qui encourage la pratique de la course à pied (compétitions, membre d'un club de course à pied, lectures sur la course, amis coureurs, diète spéciale, calendrier d'entraînement, etc.). Ces traits distinctifs caractérisent en soi certaines motivations qui incitent une personne à s'engager dans la course à pied et à lui attribuer une importance plus ou moins marquée. Ils caractérisent également la progression de l'engagement et témoignent de la signification qu'occupe la course à l'intérieur de chaque catégorie de coureurs: joggeur, coureur régulier et coureur de longues distances (Nash 1976, 1979). Selon Nash (1976, 1979), une personne a plus de chances de devenir dépendante de cette activité si elle vit dans un environnement qui renforce ce comportement.

Le modèle de participation bidimensionnelle introduit par Sachs et Pargman (1979a) offre une nouvelle conception de la dépendance. Il présente une mesure du degré d'engagement élémentaire: fréquence hebdomadaire des entraînements. Joseph et Robbins (1981) propose une mesure de l'engagement qui s'inscrit dans la même optique que celle de Sachs et Pargman (1979a).

La typologie de Joseph et Robbins (1981)

Le niveau d'engagement de la typologie de Joseph et Robbins (1981) repose sur l'évaluation de plusieurs facteurs. Leur mesure est dégagée à partir des sept facteurs suivants:

- distance moyenne courue par semaine
- fréquence hebdomadaire des entraînements

- participation à des compétitions
- amis coureurs
- fréquence des lectures sur la course
- régularité de l'entraînement
- tenue d'un journal des entraînements

Cette mesure tient compte de la dimension sous-culturelle inhérente à la course à pied, déterminée par le pourcentage des amis coureurs et la fréquence des lectures sur la course. Ces deux facteurs, Sachs et Pargman (1979a) les considéraient importants pour une évaluation juste et précise du niveau d'engagement. Sachs et Pargman (1979a) n'ont toutefois pu opérationnaliser leur concept d'engagement au moyen d'un questionnaire objectif.

La typologie de Joseph et Robbins (1981) présente un système de classification qui permet de déterminer le niveau d'engagement (type) des coureurs. Elle identifie l'appartenance au type en fonction du niveau d'engagement établi à partir de ces sept facteurs. Leur classification typologique distingue quatre niveaux d'engagement selon l'importance que le coureur accorde à la course: la course est l'engagement le plus important du coureur (type I), un domaine d'engagement important (type II), un passe-temps (type III), une activité occasionnelle (type IV). Ces quatre types correspondent chacun à un niveau d'engagement classifié selon les critères apparaissant au tableau 15 présenté en appendice A.

La description typologique du coureur offerte par Joseph et Robbins (1981) se compare facilement à celles proposées dans certaines recherches (Kottler,1982; Nash, 1976; Sachs et Pargman, 1979a, 1984). Le

tableau 16 présenté en appendice B illustre les ressemblances et les distinctions entre ces diverses classifications de coureurs. La classification de Joseph et Robbins (1981) diffère de ces dernières typologies, elle offre les éléments discriminatifs et quantitatifs pouvant être utiles aux fins de la présente recherche.

En résumé, la dépendance à la course se distingue de l'engagement en ce sens qu'elle témoigne d'un besoin indispensable de courir pour éprouver un état de bien-être. L'engagement pour sa part, indique le niveau d'implication dans des activités de course à pied. Il s'avère une condition sine qua non à la présence de la dépendance.

Rares sont les études sur la course à pied ayant réussi à définir objectivement le concept de dépendance et à identifier les paramètres susceptibles de bien décrire le coureur dépendant. Mises à part quelques études (Glasser, 1976; Kostrubala, 1976; Morgan, 1979a, 1979b) consacrées principalement aux aspects subjectifs du phénomène, peu d'appui scientifique n'y a été accordé jusqu'à présent.

Les prochaines pages de cette première section présentent une recension des études qui ont voulu définir objectivement la dépendance. Elles offriront un cadre aux hypothèses de la présente étude.

## Support empirique

Le portrait descriptif du coureur dépendant demeure encore bien vague. L'utilisation de divers instruments de mesure semblent en avoir compliqué l'élaboration.

Le support empirique au concept de dépendance repose sur un nombre restreint d'études expérimentales. Les travaux de Carmack et Martens (1979), Harris (1981), Plamondon et al., (1983), Sachs et Pargman, (1979b) et Summers et al., (1982) comptent parmi les principaux qui se sont intéressés à mieux comprendre la dépendance. La majorité des instruments de mesures utilisés pour en préciser les descripteurs étaient réduits à une simple auto-évaluation, basée le plus souvent sur un chiffre correspondant au niveau de dépendance estimé par l'individu. Parmi les différents moyens permettant d'évaluer le niveau de dépendance, figure l'Echelle de Dépendance à la Course à pied (EDC) de Carmack et Martens (1979); jusqu'à maintenant elle apparaît comme la plus fiable.

L'étude exploratoire de Carmack et Martens (1979) revêt une importance prépondérante dans le domaine de la dépendance à la course à pied. Elle a pour but la mise au point d'un instrument de mesure destiné à évaluer objectivement le niveau de dépendance et à obtenir plus d'informations descriptives sur le coureur dépendant.

Les coureurs dont les scores sont élevés à l'Echelle de Dépendance à la Course à pied (Carmack et Martens, 1979) diffèrent très significativement ($p < 0,001$) des coureurs aux scores faibles, pour les variables distance courue, inconfort associé à la privation de courir et niveau perçu de la dépendance. En accord avec le concept de dépendance positive de Glasser (1976) ces variables sont réputées être des prédicteurs de la dépendance.

Selon cette étude, le coureur dépendant se décrit lui-même comme étant dépendant de la course. Il peut ressentir de l'inconfort

en cas de privation, qui peut se traduire par des symptômes psychologiques et/ou physiques (culpabilité, irritabilité, fatigue, paresse, humeur maussade, frustration) chez ceux dont le temps de course quotidien est supérieur à 40 minutes. De même, la distance parcourue semble être un facteur critique de la présence de dépendance. Ainsi, les sujets répondant à ces critères ont obtenu des scores à l'EDC variant entre 49 et 52 sur une possibilité maximale de 60.

Même si ces résultats ne constituent qu'une mince description du coureur dépendant, ils ouvrent néanmoins la porte sur une perspective plus large. L'étude de Carmack et Martens (1979), en plus d'appuyer la notion de dépendance à la course et de présenter quelques caractéristiques communes aux coureurs dépendants, a produit un instrument de mesure valide et fidèle, utile à l'évaluation objective de la dépendance.

Une autre étude déjà citée, celle de Sachs et Pargman (1979b) examine les caractéristiques psychologiques de la personne dépendante à la course. Leur étude a pour but la recherche de descripteurs caractéristiques de la personne dépendante, pour ainsi fournir plus d'explications sur le phénomène de dépendance à la course. Cette étude bien que limitée à 12 sujets, utilise l'interview en profondeur (depth interview) pour mieux définir le concept de dépendance chez le coureur dépendant. Cette procédure offre l'avantage d'un examen empirique du concept de dépendance selon la perception propre des sujets évalués. Toutefois, la méthodologie laisse place à des possibilités d'interprétations et de réponses erronnées et/ou biaisées, par le paradigme de la dépendance positive de Glasser (1976).

L'étude de Sachs et Pargman (1979b) offre un portrait psychologique descriptif élémentaire du coureur dépendant. Par exemple, le coureur dépendant est un individu qui perçoit la course comme une partie intégrante de sa vie. Il court pour se maintenir en bonne condition physique et pour l'état de bien-être qu'il en retire. Il manifeste de la frustration et de la culpabilité s'il ne peut pas pratiquer la course. Ce portrait est conforme à celui présenté dans diverses recherches (Carmack et Martens, 1979; Harris, 1981; Plamondon et al., 1983; Summers et al., 1982). Les éléments descriptifs du profil offert par Sachs et Pargman (1979b) reposent notamment sur les raisons de courir, l'importance et l'identification à la course et sur les symptômes d'abstinence. Leur principale conclusion est que la dépendance est liée à la présence du facteur psychologique, plus précisément les symptômes d'abstinence à la course demeurent des éléments subjectifs déterminants et caractéristiques de l'existence du phénomène de dépendance chez certains coureurs.

Selon Sachs et Pargman (1979b), il semble que la course à pied devienne graduellement un élément très significatif dans la vie des coureurs dépendants. L'influence des pairs, la relaxation, la bonne condition physique représenteraient des sources de motivation importantes quant au niveau d'engagement marqué de cette catégorie de coureurs. La recherche doit toutefois cerner davantage avec précision et fidélité le phénomène de dépendance pour ainsi mieux connaître le coureur dépendant.

D'autres travaux (Harris, 1981; Plamondon et al., 1983; Summers et al., 1982) ont également voulu identifier quelques caractéristiques de la personne dépendante de la course. Ces recherches toutefois, bien

que reposant sur des bases scientifiques rigoureuses, ne disposent pas toutes d'une mesure objective du niveau de dépendance comme celle proposé par Carmack et Martens (1979).

Harris (1981) par exemple évalue les raisons de courir d'un échantillon de 411 coureurs et coureuses. Elle souligne que les adeptes qui s'adonnent à la course à pied depuis environ quatre ans en moyenne et qui courent de longues distances, manifestent davantage de dépendance à la course que ceux dont le nombre d'années de course, la distance parcourue et la fréquence des entraînements sont moindres.

Les coureurs plus engagés manifestent plus de dérangements d'ordre physiologique et psychologique, indiquant une prédominance significative ($p < 0,001$) des sensations négatives associées à un retrait de la course. Ils se montrent plus déprimés ($p < 0,001$) lorsqu'ils doivent cesser de courir.

Ces descripteurs présentés par Harris (1981) ajoutent peu d'éléments nouveaux au portrait du coureur dépendant. Ils distinguent néanmoins les coureurs dépendants de ceux qui le sont moins ( $p < 0,001$) et sont conformes aux résultats de Carmack et Martens (1979) qui ont produit une première ébauche du profil-type du coureur dépendant. L'emploi d'un questionnaire essentiellement basé sur l'auto-évaluation des coureurs diminue sensiblement la force des résultats obtenus par Harris (1981).

Une étude plus récente, celle de Summers et al., (1982), a voulu tracer le profil descriptif d'un échantillon de 363 coureurs d'âge moyen (30 à 50 ans). L'appréciation du niveau de dépendance de ces coureurs

est basée sur les réponses à des questions interrogeant les perceptions, les conséquences et les sensations associées tant à la pratique régulière de la course qu'à la cessation de courir.

Les résultats de Summers et al., (1982) montrent que les motivations initiales associées à la pratique de la course, sont basées principalement sur la perte pondérale, la condition physique, la relaxation et le plaisir de courir. De plus, lors d'un arrêt de courir involontaire, bon nombre de sujets ont mentionné s'être sentis abattus (47%), alors que 38% ont ressenti de la culpabilité; 36% ont rapporté soit de l'irritabilité ou de la mauvaise humeur ou soit un état dépressif. Ces résultats corroborent ceux d'études similaires (Carmack et Martens, 1979; Harris, 1981; Plamondon et al., 1983), lesquelles ont permis d'en arriver à une délimitation plus précise du concept de dépendance à la course à pied.

Une dernière étude, celle de Plamondon et al., (1983) a obtenu des résultats qui semblent en accord avec ceux rapportés antérieurement dans les recherches incluses dans ce relevé de littérature.

Cette étude de Plamondon et al., (1983), une des rares à être menée par des chercheurs québécois, semble confirmer l'existence de la dépendance chez certains adeptes de la course à pied. Aucun élément nouveau susceptible de favoriser une meilleure description du coureur dépendant n'y est toutefois suggéré. Les expériences dysphoriques qui y sont rapportées, corroborent indirectement les observations répétées de la présence des symptômes d'abstinence associés à une cessation temporaire des activités de course à pied. En effet, un grand nombre de coureurs de leur étude, 47%, ont affirmé avoir été ennuyé par la présence de symptômes

psychologiques négatifs tels que l'irritabilité, la tension, la frustration et la culpabilité.

Au plan méthodologique, la valeur (fidélité, validité et consistance interne) du questionnaire de Plamondon et al., (1983) reste à établir. Même si l'utilisation d'une mesure objective de dépendance, comme celle de Carmack et Martens (1979) est omise, un fait demeure: le haut niveau de signification et les forts indices de corrélations renforcent l'idée de l'existence réelle du phénomène de dépendance. Bien qu'aucun élément nouveau permettant une meilleure description du profil du coureur dépendant n'est signalé, il n'en demeure pas moins que leurs résultats confirment la présence d'une relation de dépendance chez les coureurs de longues distances tels que les marathoniens.

La forte proportion de coureurs incommodés par des sensations dysphoriques associées à une privation de courir, semble confirmer l'hypothèse de Glasser (1976). Selon lui, tel que vu précédemment, divers symptômes négatifs psychologiques et/ou physiques peuvent survenir suite à un arrêt brusque de la pratique régulière d'une activité physique vigoureuse comme la course. Malheureusement, sauf pour l'irritabilité, les résultats de Plamondon et al., (1983) n'indiquent pas à quelle fréquence et dans quelle proportion les symptômes d'abstinence ont été ressentis par les coureurs. Cela peut laisser croire que les coureurs de leur échantillon sont tous dépendants au même niveau. Cette éventualité semble peu probable.

Jusqu'à présent, seul un modeste profil descriptif général du coureur dépendant basé sur la fréquence des entraînements, la distance

courue, les symptômes d'abstinence et les motivations sous-jacentes à cette discipline sportive, a été proposé. Ce portrait demeure très rudimentaire et bien imprécis. Aucune étude parmi celles répertoriées n'a eu recours à la mesure simultanée des niveaux d'engagement et de dépendance respectifs des coureurs évalués. Ces deux mesures associées à certains traits de personnalité employés chez des populations de coureurs à pied pourraient dans l'éventualité d'une relation significative entre ces variables, favoriser une meilleure compréhension de la dépendance et des adeptes de la course à pied.

La présente étude se propose de clarifier les variables reliées à la dépendance. Son objectif principal est de présenter un portrait général du coureur dépendant, basé tant sur des mesures reliées à la course qu'à la personnalité. La section qui suit portera sur les principales dimensions de la personnalité qui ont été étudiées en rapport avec la course à pied.

## Personnalité des coureurs: ses caractéristiques

Les facteurs de personnalité ayant retenu l'attention dans diverses recherches destinées à l'évaluation des caractéristiques psychologiques des coureurs à pieds, il convient ici, dans la troisième section de ce chapitre, d'aborder brièvement quelques uns de ces facteurs. Une attention particulière sera portée au niveau d'anxiété des coureurs. Les dimensions extraversion-introversion et névrosisme-stabilité y seront également traitées. Un coup d'oeil rapide sur ces études montre qu'un bas niveau d'anxiété et l'introversion semblent être des traits de personnalité caractéristiques des coureurs. Ces deux éléments pour-

raient s'avérer utiles pour préciser le portrait-type du coureur dépendant.

Définition du concept d'anxiété

L'anxiété est un processus psychobiologique complexe. Spielberger (1976) la définit comme une réaction émotionnelle sans objet, soit parce que le stimulus qui la suscite est inconnu, soit que l'intensité de la réaction émotionnelle est nettement disproportionnée face à l'ampleur objective du danger. La conception de Spielberger (1976) subdivise l'anxiété en deux types à la fois distincts et interreliés: l'anxiété situationnelle ou d'état et l'anxiété de trait.

La principale distinction entre les deux types tient du fait que l'anxiété situationnelle représente une condition relativement transitoire, associée à des expériences subjectives de tension et d'appréhension, par exemple la chaise du dentiste. L'anxiété de trait pour sa part reflète la disposition lalente relativement permanente et stable du sujet à percevoir comme menaçantes, de nombreuses circonstances objectivement non-dangeureuses (Spielberger, 1976).

L'anxiété est une variable qui semble être influencée par la pratique régulière d'activités physiques aérobiques vigoureuses telles la course à pied, la natation, la cyclisme, etc. (Morgan, 1979c). En effet, plusieurs travaux montrent des baisses significatives du niveau d'anxiété suite à la pratique régulière d'exercices aérobiques, c'est-à-dire des exercices destinés à augmenter l'endurance des systèmes pulmonaire et cardiovasculaire (Berger, 1984; Dienstbier, 1984; Francis et Carter, 1982; Wilson et al., 1981). Les principales conclusions tirées de ces divers travaux sont présentées consécutivement dans les prochaines

pages.

Les recherches supportant l'hypothèse d'une relation entre l'anxiété faible et la pratique régulière d'exercices aérobiques ne sont pas parvenues à identifier les mécanismes sous-jacents, responsables de cette modification. Seul le modèle hypothétique multifactoriel de Dienstbier (1984) semble soutenir l'existence d'une relation de causalité entre la pratique d'exercices aérobiques vigoureux et la réduction du niveau d'anxiété. En dépit du fait qu'aucune relation systématique de cause à effet n'a été démontrée jusqu'à maintenant, Berger (1984) précise qu'il est possible que le niveau d'anxiété soit influencé par la fréquence des entraînements hebdomadaires, lesquels maintiendraient l'anxiété à un faible niveau. A ce sujet, les travaux de Wilson et al., (1981) et de Francis et Carter (1982) revêtent une importance prépondérante du fait qu'ils corroborent fortement cette relation.

L'étude de Wilson et al., (1981) compare les effets de la course à pied et de l'exercice aérobique pratiqué en groupe aux effets d'une activité témoin sur le niveau d'anxiété d'état. Elle montre des baisses significatives des niveaux d'anxiété pré et post-exercice. Il semble que cette diminution du niveau d'anxiété soit attribuable et liée négativement ($r = -0,58$, $p < 0,001$) à la fréquence d'entraînement hebdomadaire, plutôt qu'au nombre de mois courus ou à la distance de chaque course. La fréquence d'entraînement peut donc avoir un effet sur le niveau d'anxiété. Même si la relation anxiété faible et fréquence des entraînements n'est pas totalement fondée, il ne semble pas y avoir de recherches qui ont démontré le contraire.

L'évaluation des caractéristiques psychologiques des coureurs de Francis et Carter (1982) présente ceux-ci comme une population significativement moins anxieuse que la population sédentaire ($p < 0,01$). Leurs résultats indiquent que les coureurs possèdent un niveau d'anxiété de trait au STAI de Spielberger et al. (1970) inférieur à celui de la population sédentaire, et ce, indépendamment du nombre de kilomètres parcourus. La fréquence des entraînements plutôt que le kilométrage semble donc lier à une diminution du niveau d'anxiété.

Les résultats de leur étude basée sur 44 coureurs de sexe masculin semble donc concorder avec la position de Wilson et al. (1981), lesquels attribuent plutôt à la fréquence d'entraînement, et plus spécifiquement à la régularité des séances, la réduction du niveau d'anxiété. Leurs positions respectives confirment donc celle de Morgan et Pollock (1977), lesquels précisent que le niveau d'anxiété faible manifesté par les coureurs semblent davantage être une conséquence de l'implication dans des activités de course à pied plutôt que le reflet d'une condition antérieure.

Ces deux études (Francis et Carter, 1982; Wilson et al., 1981), qui ont examiné l'influence de la course à pied sur le niveau d'anxiété donnent une certaine crédibilité au modèle présenté plus tard par Dienstbier (1984). La conception de ce modèle suppose que la fréquence des exercices joue un rôle prédominant dans le maintien des conditions nécessaires à la diminution et au maintien d'un niveau relativement faible d'anxiété. Le modèle de Dienstbier (1984) propose que cette réduction du niveau d'anxiété de même que les divers changements physiologiques et psychologiques, découlent des effets directs à court et à long termes de la course à pied sur la physiologie du cerveau.

La baisse du niveau d'anxiété reliée à la pratique régulière de la course à pied semble être une caractéristique importante des coureurs sérieusement engagés. Les études sur la dépendance montrent un niveau de dépendance à la course à pied élevé associé à une fréquence régulière des entraînements. Or, la conception de Berger (1984) représente une avenue permettant de mieux comprendre la relation possible entre le bas niveau d'anxiété et la dépendance.

Berger (1984) présume que la diminution du niveau d'anxiété, associée à la pratique régulière de la course à pied, pourrait représenter une explication logique de la dépendance à cette activité. Selon Berger (1984), la pratique régulière de la course aurait pour effet de réduire le niveau d'anxiété, lequel tend à retourner à un niveau plus élevé à mesure que la fréquence des entraînements diminue, provoquant en quelque sorte chez l'adepte, un désir de courir afin de diminuer l'anxiété.

La présente recherche étudie cette hypothèse de Berger (1984). Dans l'éventualité d'une relation significative entre ces deux variables, il apparaît qu'un bas niveau d'anxiété peut être proposé comme un facteur utile à la description du profil du coureur dépendant.

## La dimension extraversion-introversion

Eysenck (1960) a élaboré une théorie selon laquelle la personnalité est constituée de deux facteurs principaux: le facteur E (extraversion-introversion) et le facteur N (névrosisme-stabilité). Son approche est particulièrement intéressante dans le sens où elle associe les dimensions E et N à des aspects physiologiques du comportement.

Une partie des fondements physiologiques du modèle d'Eysenck (1953, 1968) repose principalement sur la formation réticulaire, laquelle s'étend sur toute la longueur du tronc cérébral et se termine au niveau de l'hypothalamus postérieur (Milner, 1970). Son rôle est de contrôler l'arrivée des stimulations au cortex cérébral. Cette relation de nature physiologique tient lieu de principale explication des différences entre l'extraversion et l'introversion. Voici la description comportementale qu' Eysenck et Eysenck (1968, p.5) formulent de l'introverti et de l'extraverti:

> L'introverti typique est le genre d'individu tranquille, effacé, introspectif, plus amateur de livres que de gens, il est réservé et distant sauf avec ses amis intimes. Il a tendance à prévoir, ne s'engage pas à la légère et se méfie des impulsions du moment. Il n'aime pas les sensations fortes, prend au sérieux les choses de la vie quotidienne et aime avoir une vie bien réglée. Il contrôle étroitement ses sentiments, se conduit rarement d'une manière agressive et ne s'emporte pas facilement. Il est digne de confiance, quelque peu pessimiste et accorde une grande valeur aux critères éthiques.
>
> L'extraverti typique est sociable, aime les réunions, a beaucoup d'amis, a besoin de personnes à qui parler et n'aime pas lire ou travailler tout seul. Il recherche les émotions fortes, prend des risques, fait des projets, agit sous l'implusion du moment et est généralement un individu impulsif. Il aime beaucoup les grosses plaisanteries, a la réplique facile et aime en général le changement. Il est insouciant, peu exigeant, optimiste et aime la "rigolade". Il préfère rester en mouvement et agir, a tendance à être agressif et à perdre son sang-froid rapidement. Il ne possède pas un très grand contrôle de ses sentiments et ce n'est pas toujours une personne sur qui l'on peut compter.

Le second facteur, névrosisme-stabilité, de la théorie de Eysenck (1960) dénote un support théorique et une description comportementale beaucoup moins élaborés que ceux du facteur extraversion-introversion. Outre cette distinction, Eysenck (1953, 1968) considère ces deux facteurs totalement indépendants.

La dimension névrosisme-stabilité

Eysenck (1953, 1968) évalue la dimension névrosisme (facteur N) ou émotivité en étroite relation avec le degré hérité de labilité du système nerveux autonome plus particulièrement, avec sa composante sympathique. Contrairement au facteur E, la littérature scientifique n'offre pas d'appui aussi solide de l'existence d'un lien entre l'émotivité et certaines structures physiologiques. Il semble néanmoins établi que le système sympathique réagirait à certains stimuli ou au stress en activant certaines de ses structures spécifiques, lesquelles engendreraient des modifications au niveau de certains états affectifs (Eysenck 1950, 1953).

La dimension névrosisme-stabilité se caractérise principalement par de l'hypersensibilité émotionnelle et des dérèglements somatiques d'importance mineure tels que maux de tête, troubles digestifs, insomnies, douleurs dorsales, etc.. Une prédisposition à l'anxiété et divers autres sentiments désagréables caractérisent également ce fonctionnement.

Ces deux dimensions de la personnalité de la théorie d'Eysenck ont largement été utilisées en psychologie sportive. Peu de recherches (Clitsome et Kostrubala, 1977; Gontang et al., 1977; Morgan et Costill, 1972; Morgan et Pollock, 1977) les ont toutefois utilisées pour évaluer

les caractéristiques psychologiques des coureurs dans le but de tracer un profil de personnalité type des adeptes de ce sport. De plus, ces recherches semblent partagées quant aux conclusions respectives qui s'en dégagent.

Une des premières études destinées à déterminer les caractéristiques psychologiques des marathoniens, celle de Morgan et Costill (1972), évalue les niveaux d'extraversion-introversion, de névrosisme-stabilité, d'anxiété et de dépression d'un groupe de neuf coureurs. Leurs résultats au test de Eysenck et Eysenck (1968), indiquent un niveau d'introversion plus marqué ($p < 0,01$) chez cette catégorie de coureurs que chez des athlètes de diverses disciplines sportives. L'étude de Morgan et Costill (1972) vient confirmer l'affirmation de Carron (1980) selon laquelle les athlètes en sports individuels (course à pied, tennis, natation, etc.) tendent à présenter des profils de personnalité distincts de ceux pratiquant des sports d'équipe (hockey, voleyball, football, etc.). Selon Carron (1980), les athlètes en sports individuels sont plus introvertis et possèdent un niveau d'anxiété plus faible. D'ailleurs, les résultats de son étude s'approchent de ceux de Morgan et Costill (1972) qui caractérisent les marathoniens comme un sous-groupe d'athlètes introvertis, stables émotionnellement et avec un niveau d'anxiété plus faible que celui rencontré chez la population générale. Selon eux, ces résultats ne sont pas représentatifs de la population qui s'adonne à la course à pied, principalement en raison de la grandeur de l'échantillon mesuré, suggérant en quelque sorte de réutiliser ces mesures de personnalité afin d'obtenir des données additionnelles.

Une autre recherche comparative menée par Morgan et Pollock (1977) tente d'établir le profil psychologique de marathoniens (individu ayant complété avec succès la distance de 42,2 kilomètres lors d'un événement public nommé marathon) et de coureurs élites de demi-fond (individu se préparant en prévision de compétitions sur des distances variant entre 800 et 3000 mètres) et de coureurs de la classe populaire. Une batterie de tests destinée à évaluer diverses variables psychologiques et physiologiques, de même qu'une entrevue portant sur le profil d'entraînement, sont administrées aux 27 sujets répartis en trois groupes inégaux. Les résultats obtenus indiquent que les sujets de l'échantillon total ne sont pas plus introvertis et stables émotionnellement que les normes universitaires de l'Inventaire de Personnalité d'Eysenck (Eysenck et Eysenck, 1968). L'ensemble des coureurs évalués possède cependant un niveau d'anxiété de trait au STAI de Spielberger et al. (1970) significativement plus faible que celui des normes universitaires et de divers sous-groupes d'athlètes.

Comparativement aux résultats de Morgan et Costill (1972), le sous-groupe de huit marathoniens élites (coureurs dont les performances se situent aux environs de 2h30 ou moins) ne présente pas un profil plus introverti que la population générale. Leur niveau d'anxiété est significativement inférieur à cette dernière, confirmant ainsi les résultats de Morgan et Costill (1972). Toutefois, il convient de mentionner que la grandeur de leurs échantillons diminuent largement la portée des résultats qu'ils ont obtenus.

Une étude de Gontang et al. (1977), basée sur le test Myers-Briggs Tupe Indicator estime au double la proportion des introvertis par rapport

aux extravertis ($p < 0,01$), parmi un échantillon de 50 marathoniens performant dans un temps inférieur à trois heures. Selon eux, il semble que cette catégorie de coureurs soit distinctement différente de la population générale non-marathonienne, le rapport de cette dernière étant chiffré à trois extravertis pour chaque introverti. Gontang et al. (1977) s'accordent avec Clitsome et Kostrubala (1977) pour dire que les marathoniens diffèrent de la population générale, précisement dans la tendance à l'introversion, le rapport introversion-extraversion chez les marathoniens étant approximativement de deux pour un.

Parmi les études passées en revue et traitant de la personnalité des coureurs, aucune recherche ne semble être encore parvenue à identifier un portrait descriptif général du coureur à pied. L'emploi d'instruments de mesure variés, l'évaluation de populations hétérogènes de coureurs et la grandeur des échantillons évalués, toutes ces variables semblent avoir rendu difficile la présentation de descripteurs communs à cette classe d'athlètes. Les conclusions présentées sont équivoques et un consensus ne peut encore être établi.

En dépit de l'inconsistance des résultats, et du nombre restreint de recherches portant sur la personnalité des coureurs, il semble que les mesures d'anxiété, d'extraversion-introversion et de névrosisme-stabilité soient généralement utilisées et pertinentes à la caractérisation générale des coureurs à pied. De plus, la non-concordance des résultats obtenus et le peu d'études orientées vers cette problématique indiquent, comme l'ont mentionné Morgan et Pollock (1977), qu'il est impératif de répéter ce type de recherches en réutilisant ces mêmes mesures

psychologiques mais chez de vastes échantillons, en plus d'y inclure des mesures descriptives complémentaires (profil d'entraînement, environnement social des coureurs et profil démographique). Ces correctifs devraient permettre d'obtenir des données additionnelles, nécessaires à une meilleure compréhension et évaluation de ce sous-groupe d'athlètes. Ces diverses mesures, notamment celles de personnalité peuvent donc être utilisées pour préciser le portrait du coureur dépendant, vu leur relation avec la course à pied.

## Résumé et hypothèses

Le présent chapitre a voulu tracer l'historique des concepts de dépendance et d'engagement à la course en plus de présenter les principales études expérimentales utiles au support empirique de ces deux concepts. Une dernière section a aussi fait l'objet des caractéristiques de personnalité utilisées généralement à la description des coureurs à pied. Les prochaines pages offriront un résumé des éléments théoriques nécessaires à la formulation des deux hypothèses.

L'examen des études (Carmack et Martens, 1979; Harris, 1981; Sachs et Pargman, 1979b; Summers et al., 1982) effectuées jusqu'à maintenant démontre que le profil du coureur dépendant, demeure dans une large mesure à être précisé. Seuls quelques facteurs descriptifs reliées à la dépendance semblent avoir été identifiés pour caractériser le coureur. Parmi ces indices retenus comme indicateurs de la dépendance à la course figurent:

1) l'inconfort ressenti lorsque le coureur est privé involontairement de courir,
2) la fréquence des entraînements,
3) la distance parcourue,
4) les motivations sous-jacentes à la pratique de la course.

Objectivement, un score de dépendance au questionnaire Echelle de Dépendance à la Course, variant entre 49 et 52, est associé à ces caractéristiques communes aux coureurs dépendants.

Cependant, bien que l'introversion et l'anxiété basse n'aient pas encore été mises en relation directe avec la dépendance, elles représentent deux variables qui méritent d'être prises en considération. D'une part, l'utilisation fréquente de la dimension extraversion-introversion en psychologie de la course à pied et la prédominance d'athlètes introvertis engagés dans des sports individuels comme la course (Carron, 1980; Clitsome et Kostrubala, 1977; Gontang et al., 1977; Morgan et Costill, 1972) témoignent de la pertinence de cette mesure pour caractériser les coureurs.

D'autre part, l'anxiété basse semble être associée à la régularité des entraînements. En effet, les coureurs qui possèdent une fréquence régulière des entraînements manifestent un niveau d'anxiété faible (Berger, 1984; Dienstbier, 1984; Morgan, 1979c; Wilson et al., 1981) et un niveau de dépendance élevé (Carmack et Martens, 1979; Harris, 1981; Sachs et Pargman, 1979a; Summers et al., 1982). Même si aucune étude n'a rapporté de relation entre les niveaux de dépendance et d'anxiété, il est possible de poser comme hypothèse, conformément aux affirmations de Berger (1984), que l'anxiété et la dépendance sont reliées négativement chez le coureur. Il apparaît donc important de considérer cette relation en vue de mieux comprendre le coureur dépendant.

Ainsi, la présente étude propose une première hypothèse visant à évaluer l'utilité des facteurs impliqués dans la mesure du niveau d'engagement de la typologie de Joseph et Robbins, comme descripteurs pertinents au profil du coureur dépendant. Cette hypothèse suggère une relation positive entre la dépendance d'une part et quelques facteurs inhérents à la mesure du niveau d'engagement à la course soit le kilométrage hebdomadaire,

les amis coureurs et la régularité des entraînements, et une relation négative avec la fréquence des entraînements par semaine, les compétitions, les lectures sur la course, la tenue d'un journal des entraînements et l'anxiété de trait, d'autre part.

Une autre variable importante, l'engagement, issue d'une clarification du concept de dépendance, mérite d'être considérée en elle-même. En ce sens, l'interrelation entre les concepts de dépendance et d'engagement offerte par Sachs et Pargman (1979a) et Nash (1976, 1979) montre le principal support à la seconde hypothèse.

Au sujet de la relation entre la dépendance et l'engagement, les observations de Nash (1976, 1979) et le modèle bidimensionnelle de Sachs et Pargman (1979a) semblent en accord. Selon leur conception, la dépendance est facilitée par l'implication marquée dans un environnement qui encourage la pratique régulière de la course à pied, d'où le lien entre les deux concepts. Les facteurs de la typologie de Joseph et Robbins (1981), utilisés en vue de classifier les coureurs en fonction de l'importance que l'engagement envers la course occupe dans leur vie, offre les éléments discriminatifs et quantitatifs utiles à la vérification empirique de cette relation.

La littérature montre moins d'évidence concernant les variables de personnalité. Les tendances à l'introversion, à la stabilité émotionnelle et à l'anxiété faible affichées par les coureurs évalués dans les études recensées (Clitsome et Kostrubala, 1977; Gontang et al., 1977; Morgan et Costill, 1972), offrent un support partiel à cette hypothèse.

Les résultats impliquant ces variables nous indiquent toutefois de les considérer avec prudence du fait qu'ils sont tirés d'études basées sur de petits échantillons. Néanmoins, l'utilisation fréquente de ces mesures chez des populations similaires laissent croire à la pertinence de celles-ci dans la seconde hypothèse qui se formule de la manière suivante:

> le type d'engagement est relié négativement aux niveaux de dépendance et d'anxiété et positivement avec les composantes introversion et stabilité des dimensions extraversion-introversion et névrosisme-stabilité.

Ceci termine la présentation des éléments théoriques et empiriques de cette étude. Le chapitre suivant donnera une description du matériel et du protocole expérimental.

## Chapitre II

## Description de l'expérience

L'objectif principal de cette recherche est d'évaluer la relation entre la dépendance, l'engagement à la course à pied et quelques variables de personnalité.

Le second chapitre est consacré à la description de l'expérience. Il présente les éléments méthodologiques essentiels concernant la population étudiée, le matériel d'évaluation utilisé et les modalités du protocole expérimental.

## Population étudiée

Les sujets de cette étude proviennent d'un groupe de 500 athlètes masculins, inscrits à trois compétitions de course à pied se déroulant respectivement à Montréal (Marathon International de Montréal, 42,2 kilomètres; 30 mai 1982), à Shawinigan (Demi-Marathon Optimiste de Shawinigan; 21,1 kilomètres; 27 juin 1982) et à Québec (Demi-Marathon Phil-Latulippe; 21,1 kilomètres; 31 juillet 1982). Tous ont participé à l'étude sur une base volontaire, et leurs consentements sont obtenus après une explication détaillée des modalités et implications du protocole. Le tableau 1 illustre la répartition des sujets pour chaque compétition: les sujets sollicités, ceux ayant accepté et ceux qui furent retranchés.

Tableau 1

Répartition des sujets par compétition

| Compétition | Sujets (N) | | | |
|---|---|---|---|---|
| | sollicités | évalués | retranchés | retenus |
| Montréal | 344 | 188 | 10 | 178 |
| Shawinigan | 112 | 70 | 5 | 65 |
| Québec | 44 | 32 | 0 | 32 |
| Total | 500 | 290 | 15 | 275 |

L'échantillon évalué est donc constitué des 290 coureurs ayant satisfait à toutes les conditions: résider au Québec et être âgé d'au moins 18 ans. Parmi eux, 15 sont éliminés pour diverses raisons: questionnaires faussés ou incomplets. Ainsi, 275 sujets soit 55% de la population sollicitée sont effectivement retenus.

Les coureurs sont recrutés à l'occasion de diverses compétitions afin d'obtenir un échantillon représentatif de coureurs de tous les types, typologie établie selon les critères de classification de Joseph et Robbins en 1981 (appendice A). La majorité des coureurs de l'échantillon total ont déjà couru un marathon ou un demi-marathon. Seulement 19% (53) n'ont jamais parcouru ces distances en compétition.

## Instruments de mesure

Quatre instruments de mesure sont utilisés lors de cette étude. Deux questionnaires évaluent des facteurs associés à la pratique de la course à pied: le niveau de dépendance et le niveau d'engagement à la course. Deux tests mesurent les trois dimensions de la personnalité: extraversion-introversion, névrosisme-stabilité et anxiété de trait.

### Mesures sur la course à pied

#### Echelle de Dépendance à la Course à pied

La mesure du niveau de dépendance à la course à pied est tirée du questionnaire Commitment to Running Scale (CRS), développé par Carmack et Martens (1979). Dans la terminologie anglaise, le terme "running addiction" désigne la dépendance à la course à pied. La version française de ce questionnaire, mise au point par Bigras et Sachs (1982) est intitulée Echelle de Dépendance à la Course à pied (EDC).

Cette échelle indique le niveau de dépendance, lequel correspond à la description des impressions personnelles d'un individu sur la course à pied (Carmack et Martens, 1979). Le sujet doit répondre à 12 énoncés où il décrit ses impressions sur la course à pied, s'évaluant lui-même sur une échelle à cinq niveaux (appendice C).

L'étude-pilote de Carmack et Martens publiée en 1979 avait établi la fidélité (0,93), la consistance interne (0,97) et la validité pour chacun des 12 items de la forme anglaise originale. Son coefficient de fidélité test-retest (0,84) a été établi par Sachs (1978). La période de retest s'étant étendue sur trois mois pour 100 sujets de sexe masculin.

Deux études (Carmack et Martens, 1979; Sachs et Pargman, 1979a) ont démontré l'efficacité de ce questionnaire pour évaluer le degré de dépendance. Pour leur part, Sachs et Pargman (1979a) l'ont associé à d'autres mesures dans le but de clarifier les motivations incitant à la pratique de la course à pied. La nature de ce questionnaire semble des plus pertinentes pour une meilleure compréhension de la relation entre les concepts de dépendance et d'engagement à la course.

Questionnaire: Etude sur la Course à Pied

Le questionnaire Running Survey (Joseph et Robbins, 1981) est utilisé pour la mesure de l'engagement à la course à pied. Il mesure l'engagement sous les dimensions physique, culturelle et socio-démographique. Il sert à établir le type d'engagement des coureurs. Une classification typologique en est tirée. Celle-ci est basée sur une série de critères qui permettent de déterminer l'appartenance à un type d'engagement.

Le choix de ce questionnaire s'appuie sur les travaux de Joseph et Robbins (1981) qui l'ont employé pour clarifier davantage le concept d'engagement, parvenant ainsi à une meilleure compréhension des raisons associées à un engagement plus ou moins marqué dans la course à pied.

La version française de ce questionnaire, développée par Dion (1985) et intitulée Etude sur la Course à Pied (ECP) est employée dans cette étude comme mesure du niveau d'engagement à la course à pied. D'autres mesures pertinentes à la description du profil des coureurs sont également incluses dans ce questionnaire: âge, statut matrimonial, etc. Ces variables secondaires sont utilisées à titre descriptif et s'ajoutent

à l'analyse des résultats présentée au troisième chapitre.

Le questionnaire ECP est composé de neuf parties (appendice C). La première partie traite d'informations spécifiques liées à la forme d'entraînement: vitesse, fréquence d'entraînement, distance moyenne courue par semaine, etc. La deuxième partie concerne des valeurs associées au travail; quelques questions portent également sur la nature de l'occupation et sur l'expérience de travail. La troisième partie présente une série de raisons liées à la pratique de la course à pied. Dans cette même section, le sujet doit se décrire selon l'importance que revêtent pour lui le travail et la course à pied.

La quatrième partie se veut une série d'énoncés sur les croyances sociales et politiques. La cinquième partie regroupe des informations d'ordre socio-démographique: âge, sexe, statut social, scolarité et revenu annuel.

La sixième partie mesure le bien-être physique et psychologique. La septième partie regroupe diverses réactions caractéristiques éprouvées généralement par les gens aux prises avec des problèmes sérieux.

La huitième partie est constituée d'une liste de symptômes tels qu'éprouvés par les coureurs contraints à l'inactivité durant des périodes plus ou moins prolongées.

La neuvième partie présente une liste de plaintes formulées occasionnellement par les conjoints des coureurs. Chaque plainte exprime une source potentielle de conflits. Les parties trois à neuf de ce questionnaire,

à l'exception de la partie cinq, présentent des énoncés qui s'évaluent sur une échelle à sept niveaux.

## Mesures de personnalité

### Inventaire de Personnalité d'Eysenck

Pour mesurer les dimensions extraversion-introversion et névrosisme-stabilité des sujets, le test papier-crayon Inventaire de Personnalité d'Eysenck (E.P.I.), forme A, est utilisé (Eysenck et Eysenck, 1968). Son rationnel et son usage fréquent chez des populations similaires (Ismail et Young, 1977; Morgan et Costill, 1972; Morgan et Pollock, 1977) en suggèrent le choix pour ce travail. Ce test représente une excellente description des deux dimensions qui sont parmi les plus importantes de la personnalité.

Ce test est constitué de 57 énoncés auxquels les sujets répondent par oui ou par non. Les échelles d'extraversion-introversion et de névrosisme-stabilité sont mesurées chacune au moyen de 24 énoncés. De plus, une échelle de mensonges, constituée de neuf énoncés, est incluse dans le protocole (appendice C). Cette échelle permet de vérifier la tendance des individus à répondre dans le sens "désirable" de la question plutôt qu'en conformité avec ce qui les caractérise réellement.

Les études effectuées parmi diverses classes de la société et les corrélations obtenues entre des dimensions de la personnalité analogues à celles mesurées par l'Inventaire de Personnalité d'Eysenck ont démontré l'utilité et l'efficacité de ce test comme mesure des dimensions extraversion-introversion et névrosisme-stabilité. La validité, la fidélité test-

retest et la consistance interne ont été établies dans plusieurs études (Eysenck et Eysenck, 1968).

Questionnaire d'Anxiété Situationnelle et de Trait d'anxiété

Le test papier-crayon State-Trait Anxiety Inventory (STAI) développé par Spielberger, Gorsuch et Lushene (1970) est choisi dans le but de mesurer le niveau de prédisposition des coureurs à l'anxiété. Dans leur manuel d'utilisation du test, publié en 1970, Spielberger et al., suggèrent d'utiliser le STAI pour déterminer le niveau d'anxiété lié à une situation précise ou comme indice de tendance à l'anxiété.

L'échelle du trait d'anxiété dans la version française de ce questionnaire, adaptée par Bergeron, Landry et Bélanger (1976) et intitulée Questionnaire d'Anxiété Situationnelle et de Trait d'Anxiété (Questionnaire ASTA), est utilisée pour la mesure du trait d'anxiété des sujets de cette étude. L'échelle d'anxiété situationnelle est ignorée en raison de l'impossibilité, pour les sujets de répondre au questionnaire immédiatement avant la situation expérimentale.

Les travaux de Bergeron et al., (1976) ont permis de certifier que l'adaptation française constitue un instrument de mesure comparable à la version anglaise originale du STAI ainsi qu'à d'autres mesures d'anxiété. Cette version française donne des résultats équivalents à ceux de la forme anglaise, et ce, tant pour la validité que pour la fidélité ou la consistance interne.

L'échelle de trait d'anxiété mesure la prédisposition générale d'un individu à l'anxiété relative à diverses situations. Cette échelle

comprend 20 énoncés sur lesquels le sujet s'auto-évalue sur une échelle à quatre niveaux (appendice C). L'étendue des résultats à l'échelle du trait d'anxiété varie entre 20 et 80 points. Un haut score correspond à un niveau élevé d'anxiété.

Deux études (Bergeron et al., 1976; Spielberger et al., 1970) ont démontré l'efficacité du STAI comme mesure du trait d'anxiété. La pertinence du choix de cette mesure de personnalité se fonde sur quelques études (Berger, 1984; Dienstbier, 1984; Francis et Carter, 1982; Wilson et al., 1981), lesquelles se sont attardées à mieux cerner les phénomènes entourant le bas niveau d'anxiété des coureurs. Ainsi, la nature du Questionnaire ASTA semble particulièrement pertinente pour vérifier la relation entre le niveau d'anxiété de trait et la dépendance à la course à pied.

## Protocole expérimental

Chacun des volontaires est rencontré individuellement, quelques heures avant le début de la compétition. A ce moment, chaque coureur volontaire reçoit une enveloppe affranchie et pré-adressée contenant les quatre questionnaires (Echelle de Dépendance à la Course à Pied, Etude sur la Course à Pied, Inventaire de Personnalité d'Eysenck, forme A; Questionnaire d'Anxiété Situationnelle et de Trait d'Anxiété, mesure de trait) destinés à son évaluation.

Une lettre explicative (appendice C) du cadre général et des différentes procédures de la recherche est également incluse dans chacune des enveloppes. Tous les sujets acceptant de coopérer à l'étude sont assurés de la confidentialité des données recueillies ainsi que de la récep-

tion ultérieure d'un compte-rendu des résultats, à la fois globaux et personnalisés, de la présente recherche.

Lors de chacune de ces rencontres individuelles, l'objectif de l'étude est présenté et la tâche à accomplir expliquée. Une fois leur consentement éclairé obtenu, chaque sujet est prié de compléter, chez lui, chacun des quatre questionnaires. Il s'agit là d'une auto-évaluation d'une durée approximative de 45 minutes. La même procédure est utilisée avec tous les sujets.

Le suivi des sujets

La période de recrutement des sujets s'est échelonnée entre le 30 mai et le 31 juillet 1982. A la mi-août, les sujets n'ayant pas encore répondu, sont rejoints par téléphone, encouragés à compléter et à retourner les questionnaires dans les meilleurs délais. A la fin d'août, la cueillette des données prend fin.

## Hypothèses

Les instruments de mesure destinés à l'évaluation des variables mises en relation dans cette recherche sont connus. Il convient ici de rendre opérationnelles les hypothèses de travail exposées précédemment au premier chapitre. La formulation de chacune d'elle est maintenant la suivante:

$H_1$: La dépendance à la course à pied évaluée par le questionnaire EDC est en relation positive avec certains facteurs inhérents aux types d'engagement mesurés par le questionnaire ECP soit

le kilométrage hebdomadaire, les amis coureurs et la régularité des entraînements, et en relation négative avec la fréquence des entraînements hebdomadaires, les compétitions, les lectures sur la course, la tenue d'un journal des entraînements et le niveau d'anxiété de trait mesuré par le Questionnaire ASTA.

$H_2$: Le type d'engagement estimé par le questionnaire ECP est relié négativement au niveau de dépendance évalué par le questionnaire EDC et au niveau d'anxiété de trait mesuré par le Questionnaire ASTA, et positivement à l'introversion et à la stabilité des dimensions extraversion-introversion et névrosisme-stabilité mesurées par le test EPI.

Les méthodes d'analyses utilisées pour évaluer ces relations comprennent principalement l'analyse de variance à un facteur, la corrélation de Pearson et l'analyse de régression multiple par étape. Ceci complète la présentation des éléments méthodologiques. Le chapitre suivant portera sur les résultats.

# Chapitre III

## Présentation des résultats

Le présent chapitre porte sur les résultats de cette recherche. Il se divise en trois sections distinctes. La première offre un portrait socio-démographique et physique général de l'échantillon total. La seconde section contient les analyses qui ont servi à mettre à l'épreuve l'hypothèse principale alors que la troisième section regroupe les résultats liés à l'hypothèse secondaire.

## Résultats descriptifs de la population étudiée

Cette première section regroupe les principales caractéristiques socio-démographiques de l'ensemble des coureurs évalués lors de cette étude. Des données descriptives sur le profil d'entraînement des coureurs y ont été insérées. Elles visent à préciser le portrait physique-type du coureur québécois.

Les caractéristiques socio-démographiques du coureur québécois révèle que le coureur-type est agé d'environ 33 ans, qu'il possède une formation académique de niveau universitaire et que son revenu annuel se chiffre entre $18,000 et $25,000. La répartition des coureurs selon l'état matrimonial montre une proportion regroupée dans les catégories marié (63%) et célibataire (31%). Par ailleurs, le pourcentage d'individus séparés ou divorcés s'élève à 5,0%, alors que 1,0% des sujets sont divorcés et remariés.

La distribution de la scolarité indique que 43% des coureurs possèdent un diplôme universitaire et 27%, un diplôme de niveau collégial.

De plus, la proportion des coureurs n'ayant pas dépassé le niveau des études secondaires ne rassemble que 30% de l'échantillon total. Parallèlement à la proportion des coureurs qui ont un diplôme universitaire, nous retrouvons un pourcentage de l'ordre de 46% dont le revenu annuel moyen est supérieur à $25,000.

Les données physiques descriptives du profil d'entraînement des coureurs de cet échantillon sont présentées au tableau 2. Ce profil est basé sur l'expérience totale de course à pied, le kilométrage hebdomadaire, la fréquence hebdomadaire des entraînements, le rythme d'entraînement au kilomètre, le pourcentage du temps de course en solitaire et l'expérience antérieure d'un marathon.

Globalement, c'est un groupe assez hétérogène de coureurs en termes d'expérience et d'habileté à la course à pied. Un portrait-type du coureur est dégagé à partir des données physiques et socio-démographiques de l'échantillon des coureurs évalués. En somme, le coureur-type est marié et âgé de 33 ans. Il possède un niveau de scolarité universitaire et un revenu annuel se situant entre $18,000 et $25,000. Il pratique la course à pied depuis trois ans et il a déjà participé à un marathon. Il court une distance moyenne de 54 kilomètres par semaine, à un rythme d'entraînement moyen de cinq minutes au kilomètre.

## Prédiction du score de dépendance

Cette section présente les résultats en rapport avec l'hypothèse principale. Cette hypothèse suggère une relation significative entre le niveau de dépendance à la course d'une part, et l'anxiété de trait et les facteurs du niveau d'engagement à la course à pied, d'autre part.

Tableau 2

Profil d'entraînement des coureurs

N = 275

| Variable | Moyenne | Ecart-type |
|---|---|---|
| Expérience totale de course en années | 2,9 | 2,5 |
| Kilométrage hebdomadaire parcouru | 54,4 | 27,1 |
| Fréquence hebdomadaire des entraînements | 5,1 | 1,2 |
| Rythme d'entraînement en mn,s/km | 4,51 | 32 |
| Pourcentage du temps de course en solitaire | 80 | 23,5 |
| Expérience antérieure d'un marathon (%) | 73,1 | 32,5 |

Dans le but d'éprouver cette hypothèse, des coefficients de corrélation de Pearson sont utilisés. Ils évaluent respectivement les relations entre la dépendance et les diverses variables impliquées dans cette première hypothèse.

La sélection de ces variables est basée sur les interrelations entre la dépendance, l'engagement à la course et l'anxiété, lesquelles interrelations sont suggérées par la littérature. De plus, à titre exploratoire, la variable échelle de mensonges du test EPI est incluse dans cette analyse. Toutes ces variables sont considérées comme des prédicteurs

potentiels du niveau de dépendance à la course à pied.

Le tableau 3 illustre les coefficients de corrélations de Pearson pour chacune des variables mises en relation avec la dépendance.

Chacune des variables du tableau 3 a obtenu un coefficient de corrélation significatif. Les variables kilométrage hebdomadaire, fréquence des entraînements par semaine, amis coureurs, lectures sur la course, anxiété de trait et échelle de mensonges ont obtenu les coefficients de corrélation et les niveaux de signification les plus élevés.

Une analyse de régression multiple est utilisée pour évaluer les variables reliées significativement à la dépendance compte tenu des autres variables impliquées dans l'analyse. Elle mesure l'importance respective de chaque variable identifiée comme un prédicteur potentiel du niveau de dépendance à la course à pied.

Le tableau 4 présente les résultats de l'analyse de régression multiple par étape portant sur les variables prédictrices de la dépendance à la course à pied.

Des neuf prédicteurs inclus initialement dans cette analyse, seulement quatre sont retenus pour prédire le score de dépendance au test EDC d'un coureur. Les variables kilométrage hebdomadaire, compétitions, amis coureurs, régularité des entraînements et journal des entraînements ne contribuent guère à augmenter la précision de la prédiction de la variable dépendance à la course. Ces variables étant directement reliées par définition à celles incluses dans l'équation de prédiction, elles perdent ainsi de leur signification comme prédicteur de la dépendance.

Tableau 3

Coefficients de corrélation de Pearson entre le niveau de dépendance et chacun des prédicteurs potentiels du score de dépendance à la course

| Variable | Dépendance | |
|---|---|---|
| | r | p |
| Kilométrage hebdomadaire | 0,31 | 0,001 |
| Fréquence des entraînements par semaine | - 0,37 | 0,001 |
| Compétitions | - 0,18 | 0,01 |
| Amis Coureurs | 0,22 | 0,001 |
| Lectures sur la course | - 0,29 | 0,001 |
| Régularité des entraînements | 0,15 | 0,01 |
| Journal des entraînements | - 0,10 | 0,05 |
| Anxiété de trait | - 0,27 | 0,001 |
| Echelle de mensonges | 0,24 | 0,001 |

Finalement, l'équation de prédiction tirée de cette analyse et destinée à être utilisée dans le but de prédire le score de dépendance au test EDC est la suivante:

Tableau 4

Analyse de régression multiple par étape des variables prédictrices de la dépendance à course à pied

| Variable | B | t | P |
|---|---|---|---|
| Fréquence hebdomadaire des entraînements | - 1,58 | - 4,41 | 0,001 |
| Anxiété de trait | - 0,16 | - 3,46 | 0,001 |
| Lectures sur la course | - 0,68 | - 3,08 | 0,01 |
| Echelle de mensonges du EPI | 0,53 | 2,70 | 0,01 |
| Constante 62,13 | | | |
| r multiple 0,49 | | | |

Dépendance = 62,13 - 1,58 (fréquence des entraînements par semaine) - 0,16 (anxiété de trait) - 0,68 (lectures sur la course) + 0,53 (échelle de mensonges).

Une analyse purement exploratoire a démontré l'existence d'une relation significative entre les scores de dépendance de l'échantillon total et ceux de l'échelle mensonges du test EPI. Le tableau 5 présente les moyennes et les écarts-types de l'échelle de mensonges du EPI pour chacun des types et l'échantillon total. Les coefficients de corrélation de Pearson entre le niveau de dépendance au questionnaire EDC et le score à l'échelle mensonges au test EPI sont également présentés.

Tableau 5

Moyennes et écarts-type de l'échelle de mensonges, et coefficients de corrélation de Pearson entre le niveau de dépendance de chaque type, celui de l'échantillon total et les scores à l'échelle de mensonges du test EPI

| Niveau de dépendance par type d'engagement | Echelle de mensonges | | | |
|---|---|---|---|---|
| | $\overline{X}$ | $\sigma$ | r | P |
| I<br>N = 14 | 4,50 | 1,56 | -0,18 | 0,27 |
| II<br>N = 126 | 4,63 | 1,71 | 0,19 | 0,02 |
| III<br>N = 53 | 4,08 | 1,38 | 0,12 | 0,20 |
| IV<br>N = 79 | 4,33 | 1,84 | 0,40 | 0,001 |
| Total<br>N = 272 | 4,43 | 1,69 | 0,25 | 0,001 |

Cette analyse montre des coefficients de corrélations significatifs entre l'échelle de mensonges et celle de la dépendance, pour les types II, IV et l'ensemble de l'échantillon.

Afin de mettre à l'épreuve cette relation entre le score à l'échelle de mensonge et le niveau de dépendance selon l'appartenance au type, une analyse de variance à un facteur a été effectuée. Cette analy-

se porte sur les scores à l'échelle de mensonges du test EPI pour chacun des quatre groupes de la typologie.

Le tableau 6 présente les résultats de cette analyse de variance. Il révèle aucune différence significative entre les types sur la variable échelle de mensonges.

Jusqu'à présent, les résultats ont montré que les facteurs fréquence d'entraînement, anxiété de trait, lectures sur la course et échelle de mensonges peuvent être utiles pour prédire le score de dépendance au questionnaire EDC. L'hypothèse principale est donc supportée partiellement. La seconde hypothèse s'intéresse davantage à la relation entre la dépendance, l'engagement à la course et certaines dimensions de la personnalité.

Relation entre la dépendance, l'engagement et certaines dimensions de la personnalité

La variable engagement à la course est reliée étroitement à la dépendance. Aussi, la relation qui les caractérise mérite en elle-même d'être explorée plus à fond. La seconde hypothèse vise à mieux comprendre cette relation. Celle-ci suggère une relation significative entre le type d'engagement d'une part, et la dépendance, l'extraversion-introversion, le névrosisme-stabilité et l'anxiété de trait, d'autre part.

Dans le but de mieux comprendre la portée de cette hypothèse, quelques résultats descriptifs sont présentés aux tableaux 7 et 8.

La répartition des coureurs selon les quatre types d'engagement basés sur les critères de classification de la typologie de Joseph et Robbins (1981) est présentée au tableau 7.

Tableau 6

Analyse de variance à un facteur échelle de mensonges sur le type

| Source de variation | Somme des carrés | Degrés de liberté | Carré moyen | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| Inter-groupe | 12,42 | 3 | 4,14 | 1,46 | 0,226 |
| Intra-groupe | 760,11 | 268 | 2,84 | | |

Ces résultats montrent une disproportion des coureurs dans chacun des quatre types. La majorité des coureurs sont regroupés dans les types II et IV alors que la fusion des types I et III rassemble une proportion de coureurs inférieure à celle réunie dans les types II et IV considérés séparément.

Le tableau 8 présente la moyenne et l'écart-type de chacune des variables liées à l'hypothèse secondaire pour chaque type de coureurs de l'échantillon.

A la lecture de ce tableau, il apparaît que le niveau de dépendance présente une diminution selon l'appartenance au type. Par contre, la variable extraversion-introversion montre une augmentation de son niveau selon l'appartenance au type, à l'exception des coureurs du type I qui ne regroupent que 14 individus. Comparativement aux deux autres variables, aucune tendance ne semble prévaloir pour le facteur névrosisme-stabilité. Quant au niveau d'anxiété, il semble relié négativement au niveau d'engagement.

tableau 7

Répartition des coureurs selon
le type d'engagement

| Type | | Nombre de coureurs | |
|---|---|---|---|
| Description | | N | % |
| I | Engagement le plus important | 14 | 5,1 |
| II | Engagement important | 128 | 46,5 |
| III | Passe-temps | 53 | 19,3 |
| IV | Activité occasionnelle | 80 | 29,1 |
| | Total | 275 | 100 |

Dans le but de vérifier s'il y avait des différences significatives entre les types d'engagement sur les variables dépendance, extraversion-introversion, névrosisme-stabilité et anxiété de trait, quatre analyses de variance à un facteur ont été effectuées. Elles visent à évaluer si les types de coureurs considérés dans leur ensemble diffèrent entre eux de façon significative pour chacune des variables.

Le tableau 9 présente les résultats d'une de ces analyses. Il porte sur les scores de dépendance mesurés par le questionnaire EDC pour chacun des quatre groupes de la typologie. Cette analyse révèle que les groupes diffèrent significativement ($F = 13{,}01$, $p < 0{,}001$) sur leurs scores de dépendance.

Tableau 8

Moyennes et écarts-types des variables
mises en relation avec le type
d'engagement à la course

N = 269

| Variable | | Types d'engagement | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | | I | II | III | IV |
| Dépendance | $\bar{X}$ | 55,21 | 51,43 | 48,75 | 47,65 |
| | $\sigma$ | 3,29 | 5,22 | 6,36 | 5,46 |
| Extraversion-introversion | $\bar{X}$ | 13,07 | 11,75 | 12,42 | 13,15 |
| | $\sigma$ | 3,41 | 3,57 | 3,08 | 3,23 |
| Névrosisme-stabilité | $\bar{X}$ | 7,50 | 7,39 | 7,45 | 7,71 |
| | $\sigma$ | 4,05 | 4,42 | 4,29 | 4,14 |
| Anxiété de Trait | $\bar{X}$ | 32,21 | 33,56 | 35,28 | 35,64 |
| | $\sigma$ | 5,22 | 7,44 | 7,91 | 6,54 |

Tableau 9

Analyse de variance à un facteur dépendance sur le type

| Source de variation | Somme des carrés | Degrés de liberté | Carré moyen | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| Inter-groupe | 1158,53 | 3 | 386,18 | 13,01 | 0,001 |
| Intra-groupe | 7953,24 | 268 | 29,68 | | |

L'évaluation des différences entre chacun des groupes sur la variable dépendance a été effectuée au moyen de tests t. Le tableau 10 montre la comparaison des groupes entre eux sur la variable dépendance.

Les résultats tirés de cette analyse indiquent des différences significatives pour les moyennes comparées des types I et II, I et III, I et IV, II et III, et II et IV. Seule la comparaison des moyennes du score de dépendance entre les types III et IV ne révèle aucune différence significative.

Une autre analyse de variance à un facteur présentée au tableau 11 porte sur les scores d'extraversion-introversion au test EPI pour chacun des quatre groupes de la typologie. Cette analyse révèle des différences significatives ($F = 3{,}03$, $p < 0{,}03$) entre les groupes sur cette variable.

Tableau 10

Comparaison des quatre types d'engagement à la course entre eux sur la variable dépendance

| Groupes comparés | Moyennes comparées | Différences | t | Dl | P |
|---|---|---|---|---|---|
| I - II | 55,21 - 51,45 | 3,76 | 3,79 | 21 | 0,001 |
| I - III | 55,21 - 48,75 | 6,46 | 5,21 | 41 | 0,001 |
| I - IV | 55,21 - 47,65 | 7,56 | 7,04 | 28 | 0,001 |
| II - III | 51,45 - 48,75 | 2,70 | 2,73 | 83 | 0,01 |
| II - IV | 51,45 - 47,65 | 3,80 | 4,92 | 157 | 0,001 |
| III - IV | 48,75 - 47,65 | 1,10 | 1,03 | 100 | 0,3 |

Une série de tests t a permis d'évaluer les différences entre les groupes sur la variable extraversion-introversion. Le tableau 12 présente chacune de ces comparaisons pour la variable extraversion- introversion.

La comparaison des moyennes de chaque groupe entre elles indique aucune différence significative sauf pour celle des groupes II et IV soit les deux groupes les plus nombreux, ceci avec une probabilité supérieure à 0,01.

Les résultats aux analyses de variance portant sur les variables névrosisme-stabilité et anxiété de trait sont présentées aux tableaux 13 et 14. Ils ne révèlent aucune différence significative entre les groupes.

Tableau 11

Analyse de variance à un facteur
extraversion-introversion
sur le type

| Source de variation | Somme des carrés | Degrés de liberté | Carré moyen | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| Inter-groupe | 103,45 | 3 | 34,48 | 3,03 | 0,03 |
| Intra-groupe | 3053,51 | 268 | 11,39 | | |

Ces deux analyses obtiennent respectivement des valeurs F égalent à 0,06 (p = 0,98) pour le névrosisme-stabilité et 2,01 (p = 0,11) pour le niveau d'anxiété de trait. Ces deux variables ne sont donc pas reliées au type.

En somme, par rapport à l'hypothèse secondaire portant sur la relation entre le niveau d'engagement à la course et certaines variables de personnalité ainsi que la dépendance, deux variables sont reliées significativement au type, soit la dépendance et l'extraversion-introversion, alors que le névrosisme-stabilité et l'anxiété de trait ne le sont pas. Ainsi, les résultats de cette recherche ne supportent que partiellement les deux hypothèses.

Ceci termine la présentation des résultats. Le prochain chapitre permettra de mieux saisir l'importance relative de ces données.

Tableau 12

Comparaison des quatre types d'engagement à la course entre eux sur la variable extraversion-introversion

| Groupes comparés | Moyennes comparées | Différences | t | Dl | P |
|---|---|---|---|---|---|
| I - II | 13,07 - 11,76 | 1,31 | 1,36 | 16 | 0.19 |
| I - III | 13,07 - 12,42 | 0,65 | 0,65 | 19 | 0,52 |
| I - IV | 13,07 - 13,16 | -0,09 | -0,10 | 17 | 0,93 |
| II - III | 11,76 - 12,42 | -0,66 | -1,23 | 113 | 0,22 |
| II - IV | 11,76 - 13,16 | -1,40 | -2,91 | 179 | 0,01 |
| III - IV | 12,42 - 13,16 | -0,74 | -1,35 | 115 | 0,18 |

Tableau 13

Analyse de variance à un facteur
névrosisme-stabilité
sur le type

| Source de variation | Somme des carrés | Degrés de liberté | Carré moyen | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| Inter-groupe | 3,21 | 3 | 1,07 | 0,06 | 0,98 |
| Intra-groupe | 4908,78 | 268 | 18,32 | | |

Tableau 14

Analyse de variance à un facteur
anxiété de trait sur le type

| Source de variation | Somme des carrés | Degrés de liberté | Carré moyen | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| Inter-groupe | 310,73 | 3 | 103,58 | 2,01 | 0,11 |
| Intra-groupe | 13785,81 | 267 | 51,63 | | |

Chapitre IV

# Interprétation des résultats

Ce chapitre vise à évaluer la signification et la portée des résultats.

L'objectif principal de cette étude est d'évaluer les variables susceptibles de contribuer à préciser davantage le profil général du coureur dépendant. La discussion s'intéresse d'abord à la relation entre la dépendance, divers facteurs inhérents à la pratique régulière de la course à pied et l'anxiété de trait. L'importance respective de ces facteurs est évaluée.

L'analyse des résultats porte ensuite sur la relation entre le type d'engagement d'une part, et la dépendance, l'extraversion-introversion, le névrosisme-stabilité et l'anxiété de trait, d'autre part. Finalement, la discussion aborde les limites, les implications et les perspectives de recherche.

Dans cette étude, la variable type de coureurs est proposée comme un facteur susceptible de favoriser une meilleure compréhension de même qu'une description plus exacte du coureur dépendant, vu la relation offerte par la littérature entre les concepts d'engagement et de dépendance. L'examen de la littérature indique la distinction respective entre ces deux concepts de même que l'interrelation qui les caractérise. Ainsi, le niveau d'engagement est proposé comme le principal élément distinctif de l'importance qu'occupe la course à pied dans la vie d'un coureur et de la satisfaction qu'elle lui procure.

Cette étude proposait en hypothèse principale une relation significative entre la dépendance d'une part, et les facteurs inhérents à l'engagement à la course à pied et l'anxiété de trait, d'autre part.

Les résultats de l'analyse de régression multiple par étape sur la dépendance montrent que la fréquence hebdomadaire des entraînements, le niveau d'anxiété de trait, les lectures sur la course et le score à l'échelle de mensonges du EPI sont les prédicteurs significatifs de la dépendance.

La présence des trois premiers prédicteurs avait été anticipée. En effet, il semble que la pratique régulière de la course est un prédicteur logique de la dépendance. Cette considération s'appuie notamment sur les travaux de Nash (1976, 1979), Sachs et Pargman (1984) qui précisent que la dépendance est caractérisée par un fort niveau d'implication, marqué principalement par la pratique régulière de cette activité. Selon eux, le niveau d'implication serait une condition préalable au développement d'une relation de dépendance.

D'ailleurs, les travaux de Carmack et Martens (1979) et de Harris (1981) présentent le coureur dépendant comme un individu qui parcourt de longues distances en plus de pratiquer la course fréquemment. A l'instar de ces recherches, la présente étude confirme l'importance de cette variable pour caractériser le coureur dépendant. La fréquence des entraînements apparaît donc comme un déterminant très important de la dépendance à la course.

Le second prédicteur, l'anxiété de trait, semble également logique. Il représente un descripteur nouveau par rapport aux recherches qui

ont tenté de tracer un profil-type du coureur dépendant. Sa présence dans l'équation n'est pas totalement inattendue. De fait, les considérations théoriques des modèles de Berger (1984) et Dienstbier (1984), et les résultats des travaux de Wilson et al. (1981) et Francis et Carter (1982) prétendent que la diminution du niveau d'anxiété est associée à la fréquence des entraînements.

Le niveau d'anxiété de trait représente donc une caractéristique du coureur dépendant, ce dernier ayant tendance à manifester une anxiété faible. Ainsi, la présence du facteur anxiété comme prédicteur de la dépendance peut en quelque sorte confirmer l'hypothèse de Berger (1984) voulant que la diminution du niveau d'anxiété associé à la fréquence des entraînements soit une explication possible de la dépendance à la course. L'existence d'une corrélation faible bien que significative entre la dépendance et l'anxiété offre d'une certaine façon un support partiel à l'hypothèse de Berger (1984) portant sur la relation entre ces deux variables.

La distribution des scores, majoritairement regroupés aux alentours de 45 à 60 soit à l'extrémité du continuum indiquant une dépendance à la course marquée, peut s'avérer une possibilité d'explication quant à la relation faible entre ces deux variables. Ces résultats au questionnaire EDC peuvent s'expliquer par une forme quelconque de désirabilité sociale exprimée de la part des participants, dans leurs réponses à ce questionnaire. Ainsi, certains coureurs n'ont peut être pas osé affirmer que la course à pied est possiblement moins importante pour eux qu'ils l'affirment en réalité. Cette tendance à vouloir se rapprocher des valeurs estimées, au détriment de la réalité objective, est mieux connue sous le

nom d'effet de halo.

Dans ce cas, il semble peu probable que les coureurs indiquent leur perception réelle, même anonymement; la course étant une activité présumément très attirante et bien vue socialement et dans laquelle ils sont engagés. En ce sens, la distribution effective des scores sur tout le continuum aurait possiblement davantage supportée l'hypothèse de Berger (1984) et accru l'importance du facteur anxiété comme prédicteur du score de dépendance. De plus, il est plausible de croire que les coureurs aient pu être désireux de démontrer que la course était une activité très importante pour eux. Ainsi, l'enthousiasme manifesté lors de leur participation à cette enquête et la présumée connaissance des effets tant positifs que négatifs que procure la course à pied, peuvent avoir faussé leurs évaluation et perception propres des effets reliés à la course.

Même si la présence de ces facteurs psychologiques semble être prédominante dans la dépendance à la course, l'éventualité d'une explication de nature physiologique n'est toutefois pas à être écartée pour une meilleure compréhension de ce phénomène. Cependant, cette recherche a davantage mis l'accent sur la dimension psychologique pour tenter d'accroître la compréhension du phénomène de dépendance.

La fréquence des lectures sur la course constitue le troisième prédicteur du score de dépendance dont la présence dans l'équation a été prévue en quelque sorte. Elle est un indicateur du niveau d'engagement dans la course à pied.

La présence de cette variable dans l'équation de prédiction peut

être attribuable au fait que le coureur retrouve possiblement dans ces lectures sur la course, une certaine forme de support qui l'encourage à la pratique régulière de la course. Il se peut également que la fréquence des lectures contribue à favoriser l'identification du coureur aux adeptes de ce sport. En effet, ces lectures sur la course peuvent amener le coureur à vouloir rechercher des occasions d'augmenter son sentiment d'appartenance à la classe des coureurs engagés, en participant notamment à des compétitions organisées et en partageant plus de temps avec ses amis coureurs.

Or, le fait de prendre part à des compétitions oblige le coureur à s'entraîner davantage s'il désire atteindre ses objectifs. Ceci peut entraîner une modification de ses habitudes de vie avec un accent plus important sur la course à pied, caractérisé par un entraînement spécifique et rigoureux parfois, une diète appropriée, etc.

La fréquence des entraînements s'avère donc le prédicteur le plus déterminant du score de dépendance. Elle occupe le premier rang dans l'équation de prédiction. Le niveau d'anxiété de trait vient au second rang en importance dans cette équation tandis que la fréquence des lectures sur la course et l'échelle de mensonges du EPI se classent respectivement troisième et quatrième.

Chacune des trois premières variables prédictrices possède une place qui semble équivalente à l'importance qu'elle occupe dans la littérature sur la dépendance. En effet, dans ces recherches, Nash (1976, 1979) et Sachs et Pargman (1979a, 1984) estiment que la fréquence des entraînements et la fréquence des lectures sur la course sont caractéristiques d'un

niveau d'engagement marqué. Pour leur part, Carmack et Martens (1979) et Harris (1981) croient également que la pratique régulière de la course à pied caractérise l'individu dépendant de cette activité physique. Il en est de même pour la variable anxiété de trait qui selon divers travaux (Berger, 1984; Dienstbier, 1984; Wilson et al. 1981) est influencée par la pratique régulière de la course à pied.

Par contre, la présence de la variable échelle de mensonges dans l'équation de prédiction constitue une surprise. Cependant, il est possible que la valeur de ce résultat soit faussée par les coureurs du type IV, ceux qui sont les moins engagés. En effet, ces coureurs peuvent avoir fait preuve de perceptions biaisées quant à leur véritable niveau de dépendance vu qu'en principe ils représentent le groupe le moins dépendant. Ainsi, ceux qui ont révélé une plus grande dépendance sont aussi ceux qui ont obtenu un score plus élevé à l'échelle de mensonges. Cela peut expliquer la présence de la variable échelle de mensonges dans l'équation de prédiction et de l'importance quelque peu mitigée qui doit lui être attachée. Il semble donc logique de croire à un phénomène artificiel en ce qui a trait à la corrélation entre la dépendance et l'échelle de mensonges, et à sa présence dans l'équation de prédiction de la dépendance. En effet, la présence de l'échelle de mensonges du EPI comme quatrième prédicteur et l'interprétation qui doit y être rattachée du fait que cette échelle ne représente pas un concept général de mensonges, doit donc être considérée avec une certaine prudence.

Les variables fréquence hebdomadaire des entraînements, anxiété de trait, lectures sur la course et échelle de mensonges du EPI ont la

meilleure valeur de prédiction. Lorsqu'elles sont prises en considération, les cinq autres variables soit le kilométrage hebdomadaire, les compétitions, les amis coureurs, la régularité des entraînements et le journal des entraînements perdent ainsi leur utilité de prédiction. La fréquence hebdomadaire des entraînements possède donc une meilleure valeur de prédiction que le kilométrage hebdomadaire.

Les résultats tirés de cette étude présentent donc des relations significatives qui viennent en quelque sorte confirmer les observations des recherches antérieures (Carmack et Martens, 1979; Harris, 1981; Sachs et Pargman, 1979a, 1979b; Summers et al., 1982) qui démontrent que le coureur dépendant est un individu qui pratique la course à pied régulièrement chaque semaine et parcourt un kilométrage élevé, 60 kilomètres et plus hebdomadairement. De plus, selon Nash (1976, 1979) il semble que les coureurs très engagés lisent davantage sur la course à pied que ceux dont le niveau d'engagement est moindre.

Un élément d'originalité tient à la présence de la variable échelle de mensonges dans l'équation de prédiction de la dépendance. Même si l'interprétation qui s'y rattache doit être considérée avec prudence, il n'en demeure pas moins un élément de surprise important à examiner dans le portrait-type du coureur dépendant. D'ailleurs, il se peut que cet élément de nouveauté s'avère une piste susceptible de favoriser une meilleure compréhension de cette catégorie de coureurs.

Un autre élément important tient à l'utilisation simultanée d'instruments de mesure visant à évaluer respectivement les niveaux de dépendance, d'engagement de même que certains traits de personnalité.

Aussi, il apparaît important de considérer le fait que toutes ces variables étaient basées sur des instruments de mesure objectifs et opérationnels comparativement à ceux employés dans certaines recherches (Harris, 1981; Plamondon et al., 1983; Summers et al, 1982). Cela confère ainsi plus de rigueur au schème expérimental de la présente étude.

En somme, cette recherche montre que le coureur qui a un score élevé à l'échelle de dépendance est caractérisé par une fréquence élevée des entraînements hebdomadaires et un bas niveau d'anxiété de trait. De plus, la fréquence des lectures sur la course est davantage marquée comparativement à celle du coureur moins dépendant. Ce coureur présente aussi une tendance chez les types II et IV à vouloir s'afficher autrement qu'il ne l'est en réalité. Bref, les variables anxiété de trait, fréquence des lectures sur la course, et échelle de mensonges s'ajoutent comme descripteurs au coureur à dépendance élevée. Dans le but de mieux comprendre le coureur dépendant, la présente étude proposait aussi que la dépendance soit vue comme étant en relation directe avec l'engagement et diverses autres variables de personnalité.

En rapport avec la conception d'un lien entre la dépendance et l'engagement, cette étude estimait en hypothèse secondaire, une relation significative entre le type d'engagement d'une part, et la dépendance, l'extraversion-introversion, le névrosisme-stabilité et l'anxiété de trait, d'autre part. Toutefois, les quatre analyses de variance à un facteur ne supportent que partiellement cette seconde hypothèse. Seules les variables dépendance et extraversion-introversion sont reliées au type d'engagement basé sur les critères de la typologie de Joseph et Robbins (1981).

Sans offrir tout le support nécessaire à la vérification de l'hypothèse secondaire, le facteur dépendance demeure celui qui contribue le plus à distinguer les coureurs selon leur niveau d'engagement à la course. Cela s'accorde avec les considérations théoriques de Sachs et Pargman (1979a) et Nash (1976, 1979) qui présentent le niveau d'engagement comme une caractéristique distinctive de l'importance et de la signification qu'occupe la course à pied dans la vie d'un coureur.

La variable dépendance doit néanmoins être considérée avec prudence. Il se peut, tel que mentionné précédemment, que certains coureurs notamment ceux des types III et IV, aient eu tendance à se considérer davantage dépendants qu'ils ne le sont en réalité, faussant en quelque sorte la vérité. Ces coureurs ont peut être voulu se conformer à l'image à laquelle ils désirent être identifiés.

Selon le modèle de participation bidimensionnelle de Sachs et Pargman (1979a, 1984) et les considérations théoriques de Nash (1976, 1979), et Morgan (1979b), il semble peu probable qu'un grand nombre de coureurs soient effectivement très dépendants de la course. En effet, pour être dépendant, un coureur doit faire preuve d'une forte participation, marquée principalement par une fréquence élevée des entraînements. Or, les coureurs de types III et IV se caractérisent par une participation plus faible. En accord avec la moyenne des scores au questionnaire EDC pour chaque type, une forte majorité aurait dû théoriquement être classée dans la catégorie des coureurs de type I. Cette catégorie ne regroupe toutefois que 14 coureurs. Il faut donc considérer ces résultats avec une certaine prudence.

Ainsi, il se peut que le questionnaire EDC n'évalue pas tout aussi objectivement la dépendance que les qualités métrologiques du questionnaire le laissent supposer. L'utilisation d'un questionnaire plus nuancé contribuerait possiblement à diminuer les scores élevés à cette échelle et démarquerait avec plus d'exactitude les vrais coureurs dépendants et/ou engagés. De plus, il se peut que la classification typologique de Joseph et Robbins (1981) possède des critères trop strictes quant à la répartition des coureurs dans les types respectifs. La modification de ces critères et l'association d'une telle classification à une échelle de dépendance plus raffinée pourraient séparer avec plus de précision les coureurs véritablement dépendants.

Cette incohérence entre la proportion des coureurs regroupés dans les types III et IV et le fort nombre de coureurs aux scores de dépendance élevés soulèvent quelques interrogations au sujet de la dépendance. De ce fait, faut-il voir dans la dépendance un phénomène fréquent contrairement à ce que la littérature sur le sujet nous laisse supposer? Ou, devons-nous croire que la course crée une dépendance dans la mesure où elle ne représente plus un moyen de mieux-être, mais plutôt une fin en soi dont l'individu ne peut plus se départir pour se sentir en harmonie avec lui-même?

En dépit de cette incohérence, les différences entre les types sur la variable dépendance, indiquent comparativement à la variable extraversion-introversion, qu'elle s'avère une mesure relativement efficace pour discriminer l'appartenance à un type ou un autre d'engagement. Néanmoins, la valeur de la variable dépendance pour établir l'appartenance au type

semble quelque peu affaiblie du fait que la discrimination est plus faible entre les groupes qui sont rapprochés sur le continuum de la typologie, par exemple les types II et III, III et IV.

L'importance de la variable extraversion-introversion quant à elle semble peu considérable comme caractéristique distincte du type. Elle contribue très peu à établir l'appartenance au type.

En résumé, les résultats liés à la seconde hypothèse indiquent une relation significative entre le type d'engagement à la course d'une part, et la dépendance et l'extraversion-introversion, d'autre part. La variable dépendance contribue donc davantage à favoriser la distinction des types d'engagement, mieux que le fait la variable extraversion-introversion. Toutefois, il convient d'envisager ce résultat avec une certaine réserve vu la tendance des coureurs moins engagés à se croire davantage dépendants qu'ils peuvent l'être réellement. En dépit de cette légère incohérence, il semble que la relation entre la dépendance et l'engagement soit réellement fondée, même qu'elle soit susceptible de contribuer à mieux décrire le coureur dépendant.

La généralisation des résultats à l'ensemble des coureurs à pied québécois doit être prise en considération. Le mode de sélection utilisé aux fins de la présente recherche semble avoir diminué les possibilités d'obtenir un échantillon de coureurs tout aussi diversifié que celui anticipé c'est-à-dire regroupant une forte proportion de coureurs de tous les niveaux d'engagement. Quelques auteurs (Carmack et Martens, 1979; Joseph et Robbins, 1981; Sachs et Pargman, 1979a) ont rencontré pareille difficulté dans des études à large échelle comme celle-ci.

Toutefois, il semble que l'hétérogénéité de notre échantillon soit représentative de la population qui pratique la course à pied. Des études similaires (Brodeur et al., 1983; Plamondon et al., 1983) ont obtenu des descriptions de leur population quasi identique à celle de la présente recherche, laissant ainsi croire à la "générabilité" des résultats à l'ensemble de la population québécoise.

Une limite à la validité externe de cette étude tient au fait que les coureurs qui n'ont pas répondu aux questionnaires sont peut être ceux qui sont le moins engagés ou le moins dépendants. Il se peut aussi que la proportion des répondants aurait été davantage élevée, si ce n'eut été de la longueur totale des quatre questionnaires à compléter.

D'autre part, la comparaison du profil socio-démographique des coureurs de cette étude avec les résultats de l'enquête Santé Canada (1981), indique que les adeptes de la course à pied regroupent une très forte majorité d'individus possédant un niveau de scolarité et un revenu plus élevés que la population québécoise en général. Il avait d'ailleurs été observé dans cette enquête que les individus les plus actifs avaient un statut socio-économique plus élevé.

Maintenant, en dernier lieu, il convient de s'intéresser aux implications pratiques découlant de la présente recherche. Certaines perspectives susceptibles d'intéresser la recherche future sont également présentées.

La dépendance à la course est certainement un phénomène important et possiblement fréquent chez les coureurs de longues distances tels

que les marathoniens (niveau d'engagement très marqué). Il est donc important de pouvoir la reconnaître tant objectivement que subjectivement avant de vouloir la prévenir et la traiter. Or, les quelques facteurs identifiés comme prédicteurs du score de dépendance semblent des éléments susceptibles d'aider à reconnaître la présence de la dépendance, notamment chez les coureurs très engagés.

Dans cette optique, il appert que l'emploi des critères objectifs de la classification typologique de Joseph et Robbins (1981) de même que l'évaluation des niveaux de dépendance et d'anxiété contribuent à faciliter la tâche du clinicien confronté avec des individus chez qui la course est l'élément qui contrôle les activités quotidiennes. Cette procédure combinée à l'emploi d'entrevues individuelles peut amener le coureur à réévaluer l'importance et la signification de son engagement dans la course, et au besoin, à resituer celle-ci dans une autre perspective.

Sur le plan pratique, il semble évident que les relations entre la dépendance et l'engagement, la dépendance et l'anxiété de trait, la dépendance et quelques autres facteurs ont été démontrées ou renforcées par cette étude. Le perfectionnement des instruments de mesure destinés à l'évaluation des facteurs reliés à la course, par exemple la dépendance, de même que l'évaluation de variables différentes de celles retenues dans cette étude pourraient favoriser une meilleure compréhension de la dépendance. Aussi, l'insertion d'interviews en profondeur pourrait mettre en évidence des variables importantes autres que celles étudiées dans la présente recherche.

Devant la difficulté à établir un profil-type du coureur dépendant, faut-il croire à l'influence déterminante du facteur physiologique en guise d'explication à cette attirance démesurée pour la pratique régulière de la course à pied? Compte tenu des résultats obtenus dans cette étude, il semble peu probable que cette éventualité soit la seule voie possible d'explication conduisant à une compréhension accrue de la dépendance à la course. Certes, il est plausible de songer que les descripteurs (fréquence des entraînements, niveau d'anxiété de trait, lectures sur la course et scores à l'échelle mensonges du EPI) présentés ici puissent être retenus comme des facteurs logiques, susceptibles de contribuer à une évaluation plus objective de la relation prévalant entre un individu et la course à pied: dépendance positive, dépendance négative, simple engagement.

Malgré l'existence des descripteurs communs caractérisant les coureurs dépendants, il semble que l'identification de divers autres facteurs communs à ces individus contribueraient à mieux cerner la dynamique de ces athlètes. Ainsi, le partage des coureurs réellement dépendants dans des classes distinctes, basées sur des critères précis, un peu comme dans le cas de la typologie de Joseph et Robbins (1981), pourrait s'avérer une issue facilitant la mise sur pied de diverses catégories de coureurs dépendants.

Cette classification hypothétique des coureurs dépendants, basée notamment sur la score au questionnaire EDC pourrait s'avérer un palliatif à l'établissement d'un profil-type du coureur dépendant. Les coureurs étant classifiés en fonction des caractéristiques communes à chacune de

ces catégories de coureurs dépendants.

Enfin, à la lumière de la présente étude, il semble également important de considérer l'influence des facteurs social, environnemental et situationnel impliqués dans la dynamique de l'alcoolique ou du drogué. Ceci pourrait s'avérer une avenue de recherche intéressante en vue de prédire et évaluer la probabilité de devenir dépendant à la course, vu l'existence possible d'un certain parallélisme entre ces diverses dépendances.

# Conclusion

Dans cette étude, les facteurs inhérents à la mesure du niveau d'engagement à la course et l'anxiété de trait sont mis en relation avec la dépendance. Ils étaient proposés comme descripteurs du coureur dépendant. L'évaluation de l'étendue de la relation entre l'engagement d'une part, et la dépendance, l'extraversion-introversion, le névrosisme-stabilité et l'anxiété de trait d'autre part, était également vérifiée. L'objectif principal de l'étude était d'identifier les variables personnelles susceptibles de caractériser le coureur dépendant.

L'examen des données recueillies chez une population de 275 coureurs de sexe masculin a montré que le coureur-type est marié et âgé de 33 ans, qu'il a une scolarité de niveau universitaire, que son revenu annuel oscille entre 18,000$ et 25,000$, qu'il pratique la course depuis trois ans et qu'il a déjà couru un marathon; qu'il court une distance moyenne de 54 kilomètres par semaine, à un rythme d'entraînement de cinq minutes au kilomètre.

Toutefois, les résultats n'offrent qu'un support partiel à l'une ou l'autre des deux hypothèses basées sur la relation entre la dépendance l'engagement et divers traits de personnalité.

Ainsi, les résultats en rapport avec l'hypothèse principale indiquent que les variables fréquence hebdomadaire des entraînements, anxiété de trait, lectures sur la course et échelle de mensonges au test EPI contribuent à la prédiction du score à l'Echelle de Dépendance à la Course à pied. Ce dernier prédicteur représente un élément de surprise dans la

prédiction du score de dépendance. Il dénote une faible tendance chez certains coureurs (types II et IV) au score de dépendance élevé, à se présenter autrement qu'ils ne le sont en réalité.

Les résultats liés à la seconde hypothèse montrent que deux facteurs sur quatre sont reliés au niveau d'engagement. Ainsi la dépendance et l'extraversion-introversion sont liés au niveau d'engagement tandis que le névrosisme-stabilité et l'anxiété de trait ne le sont pas. Ainsi, il semble difficile d'associer le niveau d'engagement des coureurs aux traits de personnalité de ceux-ci, sauf pour l'extraversion-introversion bien que cette relation soit faible. Même si la relation entre l'engagement, la dépendance et divers traits de personnalité n'est pas totalement vérifiée, elle fait néanmoins ressortir l'importance première du facteur engagement pour favoriser une meilleure compréhension du coureur dépendant, vu la relation entre la dépendance et l'engagement.

D'autre part, sur le plan méthodologique, il semble important de préciser que l'évaluation simultanée des facteurs de dépendance, d'engagement et de personnalité reposaient sur des instruments de mesure objectifs et opérationnels. Cette particularité ajoutant ainsi plus de rigueur au schème expérimental utilisé dans cette recherche.

En somme, la présente étude semble avoir élargi sensiblement le profil du coureur dépendant. Ainsi, elle propose des éléments de réponses caractérisant cet individu, soit la fréquence hebdomadaire élevée des entraînements, le niveau d'anxiété faible, la fréquence des lectures sur la course élevée, et une tendance chez certains coureurs, à vouloir s'afficher autrement qu'ils ne le sont réellement.

Dans le but de préciser davantage ce profil, il apparaît que le raffinement des instruments de mesure destinés à l'évaluation de la dépendance et de l'engagement à la course puissent contribuer à favoriser l'identification de véritables descripteurs de ce coureur invétéré. De plus, il se peut que l'insertion d'interviews en profondeur aide à la mise en évidence de nouvelles variables susceptibles de favoriser une meilleure compréhension de la dynamique de cette catégorie de coureurs. Cette éventualité pourrait en quelque sorte faciliter la tâche du clinicien confronté avec un individu chez qui la course à pied est devenue l'activité primordiale qui régit et contrôle toutes les autres activités de la vie quotidienne.

## Appendice A

## Critères de classification de la typologie de Joseph et Robbins

Tableau 15

Critères de la classification des coureurs

selon la typologie de Joseph et Robbins (1981)

| Type | Critères |
|---|---|
| I | La course: L'engagement le plus important. |
| | 1. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il tient un journal de ses entraînements ou s'entraîne par intervalles, il lit sur la course à pied hebdomadairement ou plus, et plus de 50% de ses amis sont coureurs. |
| | 2. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne au moins mensuellement, il lit sur la course hebdomadairement ou plus, et plus de 50% de ses amis sont coureurs. |
| II | La course: Un engagement important. |
| | 1. Il court entre 18 et 40 kilomètres par semaine, il ne diminue pas l'entraînement durant l'hiver ni par mauvaise température, il compétitionne au moins mensuellement. |
| | 2. Il court entre 18 et 40 kilomètres, il ne diminue pas l'entraînement durant l'hiver ni par mauvaise température, il compétitionne quelquefois par année, il tient un journal de ses entraînements ou s'entraîne par intervalles. |
| | 3. Il court entre 40 et 62 kilomètres par semaine, il compétitionne |

au moins mensuellement.

4. Il court entre 40 et 62 kilomètres par semaine, il compétitionne quelquefois par année, il tient un journal de ses entraînements ou il s'entraîne par intervalles.

5. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne quelquefois par année, il tient un journal de ses entraînements ou s'entraîne par intervalles, il lit sur la course à pied moins qu'hebdomadairement.

6. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne quelquefois par année, il lit sur la course à pied hebdomadairement ou plus, moins de 50% de ses amis sont coureurs.

7. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne au moins mensuellement, il lit sur la course à pied moins qu'hebdomadairement.

8. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne au moins mensuellement, il lit sur la course à pied hebdomadairement ou plus, moins de 50% de ses amis sont coureurs.

III La course: Un passe-temps.

1. Il court entre 18 et 40 kilomètres par semaine, il compétitionne rarement, il ne diminue pas son entraînement par mauvaise température.

2. Il court entre 18 et 40 kilomètres par semaine, il compétitionne quelquefois par année, il ne diminue pas l'entraînement par mau-

vaise température, il ne tient pas de journal de ses entraînements ou ne s'entraîne pas par intervalles.

3. Il court entre 40 et 62 kilomètres par semaine, il compétitionne quelquefois par année, il ne tient pas de journal de ses entraînements ou ne s'entraîne pas par intervalles.

4. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne rarement.

5. Il court 65 kilomètres par semaine ou plus, il compétitionne quelquefois par année, il ne tient pas de journal de ses entraînements ou ne s'entraîne pas par intervalles.

IV La course: Une activité occasionnelle.

1. Il court moins de deux fois par semaine.

2. Il court plus de deux fois par semaine mais moins de 18 kilomètres.

3. Il court entre 18 et 40 kilomètres par semaine mais diminue par mauvaise température.

Appendice B

Comparaison de diverses classifications de coureurs

Tableau 16

Comparaison de diverses classifications de coureurs

| KOTTLER (1982) | | NASH (1976) | | SACHS ET PARGMAN (1979a) | |
|---|---|---|---|---|---|
| L'éternel évadé: | Il aime la course au même titre que n'importe quelle autre activité. Il pense à tout sauf à la course lorsqu'il court. | Le joggeur: | Engagement fortuit à la course. Il évite de s'identifier comme une personne qui pratique la course. Sa motivation principale: le contrôle du poids. Il ne court pas pour le plaisir, plutôt pour conserver une bonne santé. | Le coureur réellement dépendant : | Style de vie centré sur la course à pied. Hauts niveaux d'engagement et de dépendance. Court en raison des bénéfices psychologiques perçus, retirés de sa participation. Cherche à éviter les symptômes d'abstinence à la course. |
| Le masochiste: | Il éprouve un immense plaisir à souffrir pour ses excès d'alcool, de nourriture, etc. | Le coureur régulier: | Il est convaincu de la valeur intrinsèque de la course. Organise son horaire en fonction de la course. Commence à afficher son identité de coureur: amis coureurs, tenue vestimentaire appropriée, compétitions, adhésion à un club de coureurs. Il court pour la santé et le bien-être. Il commence à considérer la course comme partie intégrante de sa vie. | Le coureur dépendant non engagé dans une participation régulière : | Degré d'engagement généralement élevé mais instable, vu la participation irrégulière. Degré de dépendance variable et fonction de la participation. Priorité des agents socio-environnemental (famille, travail ou études) sur la pratique régulière de la course. |
| Le solutionneur: | Il réfléchit à ses préoccupations professionnelles durant ses entraînements. | Le coureur de distances: | Il est la véritable image du coureur et possède le plus haut niveau d'engagement: équipement sophistiqué, diète spéciale, nombreux amis coureurs, lit beaucoup sur la course, compétitionne souvent, entraînement stricte, membre de clubs et d'associations. Identification marquée à la course et vie orientée en fonction de la course à pied. | Le coureur occasionnel: | Pratique occasionnelle de la course et bonne tolérance à la privation. Bas niveaux d'engagement et de dépendance. Manifestations occasionnelles de symptômes d'abstinence (légère intensité) en cas d'impossibilité de pratiquer la course. |
| Le narcissique: | Il déteste courir mais persiste pour conserver son poids et exhiber des tenues sportives de dernière mode. | | | Le coureur strictement engagé : | Pratique la course à pied pour des raisons sociales ou de santé. N'atteint pas une condition de dépendance. N'envisage pas la course comme une opportunité de fuir la dépression ou d'éprouver la joie de courir. |
| Le compétiteur: | Il considère la course comme une religion et désire améliorer constamment sa performance. | | | | |

Appendice C

<u>Epreuves expérimentales</u>

Impressions personnelles concernant la course à pied

Les énoncés suivants décrivent des impressions personnelles concernant la course à pied. Lisez chaque énoncé et encerclez le chiffre qui décrit de façon la plus appropriée vos impressions personnelles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ne prenez pas trop de temps sur l'un ou l'autre des énoncés mais indiquez le choix qui décrit le mieux vos impressions personnelles générales au sujet de la course.

| | Fortement en désaccord | En désaccord | Incertain | En accord | Fortement d'accord |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. J'envisage la course avec plaisir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. J'aimerais qu'il y ait un moyen plus agréable de demeurer en bonne condition physique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. La course est une corvée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je n'aime pas courir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Courir est d'une importance vitale pour moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. La vie est vraiment plus riche grâce à la course. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Il est agréable de courir. | 1 | 2 | 3 | 5 | 5 |
| 8. La pensée de courir m'effraye. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. J'organiserais ou modifierais mon horaire afin de satisfaire mon besoin de courir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Je dois me forcer à courir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Manquer une journée de course est un véritable soulagement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ma course est le meilleur moment de la journée. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Etude sur la course à pied

Pourquoi y a-t-il autant de Québécois adeptes de la course à pied? Quelle est la relation entre la course et le travail, la vie familiale et personnelle, les valeurs sociales, politiques et culturelles? Les revues sur la course et les journaux ont déjà traité de la question. Cependant nous ne sommes pas entièrement satisfaits de leurs réponses. Nous allons essayer, avec votre aide, d'explorer plus à fond la question.

S.V.P. complétez ce questionnaire et faites-nous le parvenir, accompagné des autres feuilles, dans l'enveloppe pré-adressée et affranchie, le plus tôt possible. Vous faites partie d'un groupe de coureurs dont les données s'avèrent essentielles pour notre étude, et plus votre participation sera grande, meilleurs seront nos résultats. Toute information sera tenue confidentielle; seules des données statistiques globales seront publiées...

Nous croyons que ce questionnaire sera un instrument de retour intéressant sur votre expérience en tant que coureur et nous vous remercions à l'avance pour le temps et l'effort que vous mettrez à le compléter.

---

1. Est-ce que vous vous considérez comme un coureur ou un joggeur?
   (choisir une seule réponse) _____ (1) coureur: _____ (2) joggeur

2. A quelle fréquence courez-vous? (choisir une seule réponse)
   _____ (1) 2 fois par jour; _____ (4) tous les 2 jours;
   _____ (2) 1 fois par jour; _____ (5) 2 ou 3 fois par semaine;
   _____ (3) 5 ou 6 jours/semaine: _____ (6) 1 fois par semaine ou moins.

3. Combien de milles ou de kilomètres courez-vous en moyenne par semaine?
   _____ milles ou _____ kilomètres

4. A quelle vitesse courez-vous normalement? (choisir une seule réponse)
   _____ (1) 6 min./mille; _____ (4) 9 min./mille;
   _____ (2) 7 min./mille; _____ (5) 10 min./mille;
   _____ (3) 8 min./mille; _____ (6) plus lentement.

5. Depuis combien de temps courez-vous sur une base régulière?
   _____ mois _____ années

6. Y a-t-il eu d'autres périodes dans votre vie où vous avez couru régulièrement?
   _____ (1) non; _____ (2) oui, de _______ à _______

7. Quels sont les autres membres de votre famille immédiate ou de votre entourage qui courent régulièrement (s'il y a lieu)? (choisir toutes les réponses qui s'appliquent)
   _____ (15) Epoux (épouse) _____ (19) Frère et/ou soeur
   _____ (16) Mère _____ (20) Compagnons d'appartement
   _____ (17) Père _____ (21) Amie
   _____ (18) Enfants _____ (22) Ami

8. Lisez-vous fréquemment des revues, livres, périodiques traitant de la course à pied? (choisir une seule réponse)
   _____ (1) chaque jour
   _____ (2) quelquefois par semaine
   _____ (3) hebdomadairement
   _____ (4) quelquefois par mois
   _____ (5) mensuellement
   _____ (6) quelquefois par année
   _____ (7) jamais

9. Quel pourcentage (approximatif) de vos amis(es) sont également des coureurs? _____%

10. Depuis que vous courez, quel est le pourcentage de nouveaux amis que vous avez rencontrés en pratiquant la course à pied? ............... _____%

11. Approximativement, quel est le pourcentage du temps où vous courez seul? ....................................................... _____%

12. Au cours de la planification de votre entraînement pour le dernier mois, combien de courses avez-vous dû laisser tomber? ............... _____

13. Dans quelle mesure votre habitude de course diminue-t-elle à cause du mauvais temps ou de l'hiver?
    _____ (1) beaucoup; _____ (2) moyennement; _____ (3) peu ou pas

14. A quelle fréquence participez-vous à des compétitions organisées? (indiquez une réponse)
    _____ (1) 1 fois ou plus par semaine
    _____ (2) presqu'hebdomadairement
    _____ (3) presque mensuellement
    _____ (4) quelquefois par année
    _____ (5) seulement en quelques occasions
    _____ (6) jamais

15. Continueriez-vous à courir si vous ne faisiez plus de compétitions? (choisir une seule réponse)
    _____ (1) oui; _____ (2) non; _____ (3) je ne compétionne pas

16. Vous entraînez-vous par périodes rapides ou par intervalles?
    _____ (1) oui; _____ (2) non.

17. Tenez-vous un carnet de route sur vos courses?
    _____ (1) oui; _____ (2) non.

18. Avez-vous déjà couru un marathon?
    _____ (1) oui; _____ (2) non.

19. Quel est votre meilleur résultat en compétition à ce jour?
    Distance _______ Temps _______

20. Encerclez le chiffre entre 1 et 7 exprimant votre satisfaction à courir.
    Très satisfait(e) 1 2 3 4 5 6 7 Très insatisfait(e)

TRAVAIL -- Votre occupation régulière, vos valeurs se rapportant au travail, vos expériences de travail.

1. Quelle est votre occupation? (S.V.P. soyez aussi précis que possible)
______________________________

2. Depuis combien de temps occupez-vous cet emploi? ______________

3. La plupart du temps dans votre emploi, travaillez-vous pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre?
_____ (1) moi-même; _____ (2) quelqu'un d'autre.

4. Si vous êtes votre propre patron, y a-t-il des personnes qui travaillent pour vous et qui sont payées par vous?
_____ (1) oui; _____ (2) non.

5. Supervisez-vous le travail de quelqu'un dans le cadre du vôtre?
_____ (1) oui; _____ (2) non.

---

Une liste de valeurs se rapportant au travail se trouve ci-dessous. Les gens diffèrent d'opinion sur l'importance accordée à ces valeurs. S.V.P. indiquez l'importance que revêt pour vous chaque valeur se rapportant au travail <u>en général</u>, et dans quelle mesure chaque énoncé est vrai pour votre <u>emploi actuel</u>.

| (Encercler un nombre dans chaque colonne) | EN GENERAL<br>Très important — Très peu important | EMPLOI ACTUEL<br>Très important — Très peu important |
|---|---|---|
| 1. Occasion d'être intensément, totalement engagé. | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Capacité d'avoir le contrôle sur les résultats de mes efforts. | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Occasion d'être seul avec mes pensées. | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Occasion de participer à des associations et de vivre des amitiés. | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Occasion d'atteindre mon plein potentiel. | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Bon salaire. | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 2 3 4 5 6 7 |

| | EN GENERAL | | | | | | | EMPLOI ACTUEL | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Très important | | | | | | Très peu important | Très important | | | | | | Très peu important |
| 7. Occasion de voir des résultats précis, non ambigus de mes efforts. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Occasion de me sentir bien par rapport à moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Occasion d'être reconnu par les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Bonnes conditions de travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Occasion de pouvoir relaxer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Occasion d'apporter une contribution à la société. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Occasion de rivaliser avec d'autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Occasion de vivre des aventures et des sensations fortes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Sécurité d'emploi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Occasion de me sentir enjoué, de chasser le sérieux de la vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Occasion d'oublier mes problèmes personnels. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Occasion d'être créatif. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Correspondance avec des valeurs universelles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. M'aide à me comprendre moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

SIGNIFICATION DE LA COURSE -- Vos raisons de courir

Les raisons pour lesquelles les gens commencent à courir ne sont pas toujours les mêmes pour lesquelles ils continuent à courir régulièrement. En vous rappelant vos débuts, s.v.p. indiquez quelle importance chaque raison avait lorsque vous avez commencé à courir régulièrement, et quelle importance chaque raison a pour vous actuellement.

| | VOS DEBUTS | | | | | | | MAINTENANT | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Très important | | | | | | Très peu important | Très important | | | | | | Très peu important |
| 1. Occasion d'être créatif. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Occasion de pouvoir relaxer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Occasion de rivaliser avec d'autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Occasion de participer à des associations et de vivre des amitiés. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Occasion de me sentir enjoué, de chasser le sérieux de la vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Fuir le stress occasionné par le travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Capacité d'avoir le contrôle sur les résultats de mes efforts. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Occasion d'atteindre mon plein potentiel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Correspondance avec des valeurs universelles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Occasion d'être intensément, totalement engagé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Occasion de vivre des aventures des sensations fortes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Occasion de me sentir bien par rapport à moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Occasion d'être reconnu par les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Occasion d'être seul avec mes pensées. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | VOS DEBUTS | | | | | | | MAINTENANT | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Très important | | | | | | Très peu important | Très important | | | | | | Très peu important |
| 15. M'aider à me comprendre moi-même | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Occasion de voir les résultats précis, non ambigues de mes efforts. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Occasion d'oublier mes problèmes personnels | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. M'aide dans mon travail | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Amélioration de ma santé physique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Amélioration de ma performance en compétition. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Amélioration de ma capacité sexuelle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

22. Avez-vous changé d'emploi à cause de votre engagement dans la course à pied? _______(1) oui; _______ (2) non.

23. A quelle fréquence, s'il y a lieu, songez-vous à la course à pied pendant votre travail? (encercler un chiffre)
Très souvent 1 2 3 4 5 6 7 Jamais

24. A quelle fréquence pensez-vous au travail lorsque vous courez?
Très souvent 1 2 3 4 5 6 7 Jamais

Jusqu'à quel point les énoncés suivants sont-ils vrais pour vous?

25. "Quels que soient mes engagements au travail, je peux toujours trouver du temps pour aller courir".
Très vrai 1 2 3 4 5 6 7 Très peu vrai

26. "Si j'avais à me décrire, vous auriez une meilleure compréhension de ce que je suis à travers mes activités de course à pied qu'à travers mon travail".
Très vrai 1 2 3 4 5 6 7 Très peu vrai

CROYANCES SOCIALES ET POLITIQUES --- Vos opinions sur la société.

S.V.P. indiquez le degré auquel vous approuvez ou désapprouvez les énoncés suivants. (Encercler un nombre)

| | Fortement en accord | | | | | | Fortement en désaccord |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. C'est à la mère que revient la responsabilité majeure des trois premières années de vie de l'enfant. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Le Canada a besoin d'une restructuration de ses institutions de base avant que l'injustice raciale ne disparaisse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Les lieux de travail devraient être restructurés de façon à ce que tous les travailleurs aient un droit de parole plus fort dans la gestion de leur emploi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Ce pays ne pourra changer pour le mieux sans une nouvelle vague d'activisme politique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Les hommes n'accordent pas suffisamment d'attention à leurs émotions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Les problèmes individuels reflètent, à la limite, les problèmes de la société en général. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Le motif du profit est la meilleure façon d'amener les gens à travailler de manière productive. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Le travail devrait être restructuré de façon à considérer les besoins personnels comme aussi importants que le production. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

9. Sur le plan politique, allant de la gauche à la droite, je me placerais à gauche 1 2 3 4 5 6 7 à droite.

INFORMATION GENERALES --- Quelques questions.

1. Quel est votre statut?

_____ (1) marié(e);  _____ (4) jamais marié(e)
_____ (2) divorcé (e);  _____ (5) divorcé(e) et remarié(e)
_____ (3) séparé(e);

2. Avec qui demeurez-vous?

_____ (1) avec l'époux(se)  _____ (4) avec un membre de la famille autre que l'époux(se)
_____ (2) seul(e)
_____ (3) cohabitation  _____ (5) compagnons d'appartement

3. Quel est votre âge? _______

4. Quel est votre sexe? _______ (1) homme; _______ (2) femme.

5. Quel est votre niveau de scolarité?

_____ (1) secondaire  _____ (4) maîtrise
_____ (2) CEGEP  _____ (5) doctorat
_____ (3) Baccalauréat  _____ (6) Professionnel (médecin, avocat...)

6. Quel est votre revenu personnel approximatif avant déductions en 1981?

_____ (1) moins de $6,000  _____ (4) $18,000. à $24,000.
_____ (2) $6,000. à $11,999.  _____ (5) $25,000. à $34,999.
_____ (3) $12,000. à $17,999.  _____ (6) Plus de $35,000.

---

SANTE --- Votre satisfaction et votre bien-être.

1. Globalement, comment décrivez-vous votre état d'esprit de ces derniers jours? (encercler un nombre)
Très heureux 1 2 3 4 5 6 7 Très peu heureux

2. Globalement, comment décririez-vous votre mariage ou vos relations? (encercler un nombre)
Très heureux 1 2 3 4 5 6 7 Très peu heureux

3. Quel est votre niveau de satisfaction face à votre emploi?
Très satisfaisant 1 2 3 4 5 6 7 Très peu satisfaisant

4. Depuis que vous êtes devenu coureur, avez-vous été en mesure de vous défaire de mauvaises habitudes ou incapacités personnelles dont vous ne veniez pas à bout auparavant (fumer, boire, timidité, être en retard. gourmandise, paresse, etc...)? S.V.P. faire une liste ______________________________

______________________________________________________________________

A quelle fréquence avez-vous vécu les événements suivants?

| | Souvent | | | | | | Jamais |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Me sentir coupable. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Me sentir fier(e) parce que quelqu'un m'a complimenté sur ce que j'avais fait. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Me sentir irritable ou fâché(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Me sentir dépressif(ve) ou très malheureux(se) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Me sentir agité(e) au point de ne pouvoir rester assis(e) sur une chaise | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Me sentir vaguement troublé(e) au sujet de quelque chose sans savoir pourquoi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Crises de larmes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Me sentir maître du monde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Me fatigue facilement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Manque d'intérêt ou de plaisir dans la sexualité | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Problèmes digestifs. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Insomnie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Me sentir particulièrement excité(e) ou intéressé(e) face à quelque chose. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Me sentir gras(se), prendre du poids. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Me sentir sans valeur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | Souvent | | | | | | Jamais |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. Sentir que je ne suis pas capable de faire face à la situation | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Me sentir très seul(e) ou loin des autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Inquiet(e) ou anxieux(se) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Haute pression sanguine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Me sentir ennuyé(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Maux de tête | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Me sentir content(e) d'avoir accompli quelque chose. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Les gens réagissent de façon caractéristique à des durs coups, de sérieux problèmes ou à des périodes de grande incertitude par l'une ou l'autre des façons suivantes. Dans quelle mesure chaque énoncé décrit votre réaction en période de crise? (Encercler un nombre)

| | Très vrai de moi | | | | Très peu vrai de moi | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. M'attaquer au problème directement | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Consacrer plus de temps et d'énergie à courir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Consacrer plus de temps et d'énergie au travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Développer des symptômes physiques (maux de tête, ulcères, insomnies, etc...) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Boire plus, manger plus, prendre des médicaments, etc... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Compter sur les amis et les associtations pour m'aider | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Prier, implorer Dieu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Rencontrer un consultant ou un thérapeute | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Tous les coureurs laissent tomber leur entraînement occasionnellement, soit à cause de blessures, de fatigue, ou d'autres raisons. Dans quelle mesure avez-vous senti les symptômes suivants après avoir laissé tomber un course:

| | Souvent | | | | Jamais | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Dépression | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Perte d'appétit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Irritabilité | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Agitation | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Insomnie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Culpabilité | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Tension musculaire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Fatigue générale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Frustration | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Constipation ou irrégularité | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Autre (énumérer s.v.p.) ________________ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Une liste de plaintes formulées quelquefois par des époux(ses) ou partenaires au sujet des coureurs se trouve ci-dessous. A quel degré chaque énoncé est-il une source de conflit entre vous et votre époux(se) ou partenaire? Si vous êtes actuellement célibataire mais que vous entretenez une relation significative depuis que vous avez débuté l'entraînment à la course à pied, jugez cette relation.

Si vous avez toujours été célibataire, indiquez-le ici: ____________________

| | Source intense de conflit | | | | N'a jamais été soulevé | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Négligence envers l'époux(se) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Négligence envers les enfants | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Négligence des responsabilités au travail | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Fatigue | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | Source intense de conflit | | | | | | N'a jamais été soulevé |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Ne parle que de course à pied | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Perte d'amis communs | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Perte d'intérêts communs | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | Délai avant d'avoir des enfants | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Changement dans les activités sexuelles | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Autre (énumérer s.v.p.) ______________________ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

11. Est-ce que des conflits autour de la course à pied entre vous et votre époux (se) ou partenaire ont été suffisamment sérieux pour entraîner une réévaluation de votre relation? _____ (1) oui; _____ (2) non.

Merci! Bonne course!

# INVENTAIRE DE PERSONNALITÉ D'EYSENCK

**par H. J. Eysenck et Sybil B. G. Eysenck**

## E. P. I. **Forme A**

NOM ____________________ PRÉNOM ____________________ AGE ____________

PROFESSION ______________________________________ SEXE ____________

N = [ ] E = [ ] L = [ ]

*Instructions :*

Voici quelques questions concernant votre comportement, votre sensibilité, vos actes. A chaque question, vous pourrez répondre par "OUI" ou par "NON".

Efforcez-vous de décider si les réponses "OUI" ou "NON" représentent votre façon habituelle d'agir ou de sentir. Ensuite, mettez une croix dans le cercle de la colonne intitulée "OUI" ou "NON". Travaillez rapidement et ne passez pas trop de temps sur chaque question ; ce que nous voulons, c'est votre première réaction et non pas une réponse mûrement réfléchie. L'ensemble du questionnaire ne devrait pas prendre plus de quelques minutes. Assurez-vous de n'oublier aucune question.

Maintenant tournez la page et commencez. Travaillez rapidement et n'oubliez pas de répondre à toutes les questions. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses ; ce n'est pas un test d'intelligence ou d'aptitude, mais simplement une description de votre façon d'être.

LES ÉDITIONS DU CENTRE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE, 48, Avenue Victor-Hugo, 75783 PARIS CEDEX 16.

E ◯ N ◯ L ◯

# FORME A

| | OUI | NON |
|---|---|---|
| 1. Avez-vous souvent le désir d'éprouver des émotions intenses ? | ◯ | ◯ |
| 2. Avez-vous fréquemment besoin d'amis compréhensifs pour vous réconforter ? | ◯ | ◯ |
| 3. Etes-vous d'habitude insouciant ? | ◯ | ◯ |
| 4. Vous est-il très pénible d'essuyer un refus ? | ◯ | ◯ |
| 5. Prenez-vous le temps de réfléchir avant d'entreprendre quelque chose ? | ◯ | ◯ |
| 6. Si vous vous êtes engagé à faire une chose, tenez-vous toujours votre promesse, sans tenir compte des ennuis que cela pourrait vous causer ? | ◯ | ◯ |
| 7. Votre humeur passe-t-elle souvent par des hauts et des bas ? | ◯ | ◯ |
| 8. Agissez-vous et parlez-vous rapidement sans réfléchir ? | ◯ | ◯ |
| 9. Vous arrive-t-il parfois de vous sentir « malheureux » sans raison valable ? | ◯ | ◯ |
| 10. Etes-vous prêt à n'importe quoi par bravade ? | ◯ | ◯ |
| 11. Vous sentez-vous tout d'un coup timide quand vous voulez aborder une personne inconnue qui vous attire ? | ◯ | ◯ |
| 12. Vous arrive-t-il à l'occasion de perdre votre calme et de vous mettre en colère ? | ◯ | ◯ |
| 13. Agissez-vous souvent sous l'impulsion du moment ? | ◯ | ◯ |
| 14. Vous arrive-t-il souvent de vous tracasser à propos de choses que vous n'auriez pas dû faire ou dire ? | ◯ | ◯ |
| 15. Dans l'ensemble, préférez-vous la compagnie des livres plutôt que celle des gens ? | ◯ | ◯ |
| 16. Vous sentez-vous facilement froissé ? | ◯ | ◯ |
| 17. Aimez-vous beaucoup sortir ? | ◯ | ◯ |
| 18. Vous arrive-t-il d'avoir des pensées et des idées dont vous n'aimeriez pas qu'elles soient connues d'autres personnes ? | ◯ | ◯ |
| 19. Etes-vous tantôt débordant d'énergie, tantôt abattu ? | ◯ | ◯ |
| 20. Préférez-vous avoir des amis peu nombreux mais choisis ? | ◯ | ◯ |
| 21. Avez-vous l'habitude de rêvasser ? | ◯ | ◯ |
| 22. Quand quelqu'un crie après vous, répondez-vous sur le même ton ? | ◯ | ◯ |
| 23. Eprouvez-vous souvent des sentiments de culpabilité ? | ◯ | ◯ |
| 24. Peut-on dire de *toutes* vos manières de vivre qu'elles sont bonnes et à citer en exemple ? | ◯ | ◯ |
| 25. Dans une fête, vous est-il généralement possible de vous laisser aller à vous amuser follement ? | ◯ | ◯ |
| 26. Pourriez-vous vous décrire comme « tendu » ou d'une « nervosité extrême » ? | ◯ | ◯ |
| 27. Est-ce qu'on vous considère comme une personne pleine de vie ? | ◯ | ◯ |

| | | OUI | NON |
|---|---|---|---|
| 28. | Après avoir réalisé quelque chose d'important, restez-vous sur l'impression que vous auriez pu mieux faire ? | ○ | ○ |
| 29. | En général, quand vous êtes avec d'autres personnes, restez-vous silencieux la plupart du temps ? | ○ | ○ |
| 30. | Vous arrive-t-il parfois de vous livrer à des commérages ? | ○ | ○ |
| 31. | La nuit, avez-vous des pensées qui vous empêchent de dormir ? | ○ | ○ |
| 32. | Si vous avez besoin d'un renseignement, préférez-vous le chercher dans un livre plutôt que de le demander à quelqu'un ? | ○ | ○ |
| 33. | Avez-vous des palpitations ou des battements de cœur ? | ○ | ○ |
| 34. | Aimez-vous un genre de travail qui nécessite beaucoup d'attention ? | ○ | ○ |
| 35. | Avez-vous des accès de tremblements ou de frissons ? | ○ | ○ |
| 36. | Seriez-vous toujours prêt à *tout* déclarer à la douane, même en sachant que vous ne serez pas pris ? | ○ | ○ |
| 37. | Détestez-vous vous trouver mêlé à un groupe de gens qui se font des farces ? | ○ | ○ |
| 38. | Etes-vous facilement irrité ? | ○ | ○ |
| 39. | Aimez-vous les situations dans lesquelles il faut agir vite ? | ○ | ○ |
| 40. | Etes-vous tourmenté à l'idée de malheurs terribles qui pourraient vous arriver ? | ○ | ○ |
| 41. | Etes-vous lent et nonchalant dans votre façon de vous déplacer ? | ○ | ○ |
| 42. | Vous est-il jamais arrivé d'être en retard à un rendez-vous ou au travail ? | ○ | ○ |
| 43. | Faites-vous beaucoup de cauchemars ? | ○ | ○ |
| 44. | Aimez-vous parler à autrui au point d'adresser la parole à n'importe quelle personne inconnue ? | ○ | ○ |
| 45. | Etes-vous dérangé par des maux et des douleurs ? | ○ | ○ |
| 46. | Seriez-vous très malheureux si vous étiez privé d'une compagnie nombreuse la plupart du temps ? | ○ | ○ |
| 47. | Vous considérez-vous comme une personne nerveuse ? | ○ | ○ |
| 48. | Parmi tous les gens que vous connaissez, y en a-t-il qui vous soient franchement antipathiques ? | ○ | ○ |
| 49. | Pensez-vous être passablement sûr de vous ? | ○ | ○ |
| 50. | Etes-vous facilement vexé quand quelqu'un trouve à vous critiquer, vous-même ou votre travail ? | ○ | ○ |
| 51. | Vous est-il difficile de vous amuser réellement dans une fête ? | ○ | ○ |
| 52. | Eprouvez-vous souvent des sentiments d'infériorité ? | ○ | ○ |
| 53. | Etes-vous capable sans peine de donner de l'entrain à une réunion plutôt ennuyeuse ? | ○ | ○ |
| 54. | Vous arrive-t-il quelquefois de parler de choses dont vous ignorez tout ? | ○ | ○ |
| 55. | Vous faites-vous du souci à propos de votre santé ? | ○ | ○ |
| 56. | Aimez-vous faire des farces aux autres ? | ○ | ○ |
| 57. | Souffrez-vous d'insomnie ? | ○ | ○ |

**ASSUREZ-VOUS D'AVOIR RÉPONDU A TOUTES LES QUESTIONS, S'IL VOUS PLAIT**

# Questionnaire d'évaluation personnelle

CONSIGNE: Voici un certain nombre d'énoncés que les gens ont l'habitude d'utiliser pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis encerclez le chiffre approprié à droite de l'exposé pour indiquer comment vous vous sentez en général. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop sur chaque énoncé mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez de façon générale.

| | PRESQUE JAMAIS | QUELQUEFOIS | SOUVENT | PRESQUE TOUJOURS |
|---|---|---|---|---|
| 1. Je me sens bien . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Je me fatigue rapidement . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Je me sens au bord des larmes . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Je souhaiterais être aussi heureux que les autres semblent l'être . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Je perds de belles occasions parce que je n'arrive pas à me décider assez rapidement . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Je me sens reposé . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Je suis calme, tranquille et en paix . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Je sens que les difficultés s'accumulent au point que je ne peux pas en venir à bout . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Je suis heureux . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Je suis porté à prendre mal les choses . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Je manque de confiance en moi . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Je me sens en sécurité . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. J'essaie d'éviter de faire face à une crise ou une difficulté | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Je me sens mélancolique . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Je suis content . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | PRESQUE JAMAIS | QUELQUEFOIS | SOUVENT | PRESQUE TOUJOURS |
|---|---|---|---|---|
| 18. Je prends les désapointements tellement à coeur que je n'arrive pas à me les sortir de la tête . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Je suis une personne stable . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Je deviens tendu et bouleversé quand je songe à mes préoccupations actuelles . . . . . . . . . . . . . . . . | 1 | 2 | 3 | 4 |

Université du Québec à Trois-Rivières
Case postale 500, Trois-Rivières, Québec / G9A 5H7
Téléphone: (819) 376-5011

Chers (ères) coureurs(ses),

Dans le cadre d'un projet de recherche, nous tentons d'établir les relations qui peuvent exister entre quelques facteurs psychologiques et votre participation à une compétition de course à pied.

Nous venons donc, par la présente, solliciter votre collaboration en vous demandant de bien vouloir remplir les questionnaires que vous trouverez ci-joint dans l'enveloppe.

Les questionnaires que vous remplirez ne contiennent ni de bonnes, ni de mauvaises réponses. Il est donc très important que vous les remplissiez selon vos impressions et renseignements personnels.

Dès que vous aurez complété les questionnaires (au nombre de quatre pour les hommes et de cinq pour les femmes), nous vous demandons de bien vouloir nous les retourner dans l'enveloppe pré-adressée et affranchie que nous vous avons remise. A noter que tous les renseignements individuels obtenus seront tenus confidentiels. Après l'analyse de vos réponses, un résumé personnalisé vous sera retourné par la poste au cours de l'automne prochain. Ainsi, en nous indiquant votre numéro de dossard (s'il y a lieu), nous pourrons communiquer avec vous.

Enfin, nous tenons à vous remercier pour votre précieuse collaboration et vous souhaitons la meilleure des chances pour la saison de course à pied 1982.

<u>L'équipe de recherche</u>

Guy R. Brisson, Ph. D.
Professeur, département des sciences de la santé, UQTR

Michael L. Sachs, Ph. D.
Professeur, département des sciences de l'activité physique, UQTR

Hélène Dion, B. A.
Etudiante, maîtrise en psychologie, UQTR

Martin Picard, B. A.
Etudiant, maîtrise en psychologie, UQTR

Pièces jointes

## Remerciements

L'auteur désire témoigner sa reconnaissance envers ses co-directeurs de recherche, messieurs Guy R. Brisson, PhD, André Pellerin, PhD, de l'Université du Québec à Trois-Rivières et Michael L. Sachs, PhD, coordonnateur à la recherche au University of Maryland School of Medicine, pour leur assistance soutenue, leur ouverture et leur disponibilité tout au long de la rédaction de ce mémoire.

Des remerciements s'adressent aussi à monsieur Jacques Picard, pour son aide technique et à madame Fernande Boisvert, de Secrétariat Plus, pour le travail de dactylographie. De plus, des remerciements vont à tous les coureurs de différentes régions du Québec qui, par leur collaboration, ont rendu possible la réalisation de ce mémoire.

Finalement, à une collaboratrice de tous les instants, Marjolaine Pellerin, l'auteur exprime sa gratitude pour l'aide technique, la compréhension et le support constant qu'elle lui a témoigné.

# Références

BAEKELAND, F. (1970). Exercise deprivation: Sleep and psychological reactions. Archives of general psychiatry , 22, 365-369.

BERGER, B.G. (1984). Running away from anxiety and depression: A female as well as male race, in M. L. Sachs, G. W. Buffone (Eds.): Running as therapy: An integrated approach (pp. 138-171). Lincoln: University of Nebraska Press.

BERGERON, J., LANDRY, M., BELANGER, D. (1976). The development and validation of a french form of the state-trait anxiety inventory, in C. D. Spielberger, R. Diaz-Guerrero (Eds.): Cross-cultural anxiety (pp.41-50). New York: Wiley.

BIGRAS, C., SACHS, M. L. (1982). Echelle de Dépendance à la Course. Traduction inédite, Université du Québec à Trois-Rivières.

CARMACK, M. A., MARTENS, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. Journal of sport psychology, 1, 25-42.

CARRON, A. V. (1980). Personality and the athlete, in A. V. Carron (Ed.): Social psychology of sport (pp. 11-42). New York: Mouvement Publications.

CLITSOME, T., KOSTRUBALA, T. (1977). A psychological study of 100 marathoners using the Myers-Briggs type indicator and demographic data. Annals of the New York academy of sciences, 301, 1010-1019.

CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR CANADA (1983). Enquête condition physique Canada, 1981. Ottawa: Imprimerie de la Reine.

DIENSTBIER, R. A. (1984). The effect of exercise on personality, in M. L. Sachs, G. W. Buffone (Eds.): Running as therapy: an integrated approach (pp. 253-272). Lincoln: University of Nebraska Press.

DION, H. (1985). Androgynie et engagement sportif chez la coureuse à pied. Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois-Rivières.

EYSENCK, H. J. (1947). Les dimensions de la personnalité. Paris: Presses Universitaires de France, 1950.

EYSENCK, H. J. (1953). The structure of human personality (2e éd. rev.). London: Methuen.

EYSENCK, H. J., EYSENCK, S.B.G. (1968). Manuel de l'Inventaire de personnalité d'Eysenck (EPI). Paris: Editions du Centre de Psychologie Appliquée, 1971.

FRANCIS, K.T., CARTER, R. (1982). Psychological characteristic of joggers. Journal of sports medicine and physical fitness, 22, 386-391.

GLASSER, W. (1976). Positive addiction. New York: Harper and Row.

GONTANG, A., CLITSOME, T., KOSTRUBALA, T. (1977). A psychological study of 50 sub-3-hour marathoners. Annals of the New York academy of sciences, 301, 1020-1028.

HARRIS, M.B. (1981). Runners' perceptions of the benefits of running. Perceptual and motor skills, 52, 153-154.

ISMAIL, A.H., YOUNG, R.J. (1977). Effect of chronic exercise on the personality of adults. Annals of the New York academy of sciences, 301, 958-969.

JOSEPH, P., ROBBINS, J.M. (1981). Worker or runner? The impact of commitment to running and work on self identification, in M.H. Sacks, M.L. Sachs (Eds): Psychology of running (pp. 131-146). Champaign: Human Kinetics Publishers.

KOSTRUBALA, T. (1976). The joy of running. New York: Pocket Books.

KOTTLER, J. (1982). Running types. Track and field quarterly review, 82, 18.

MILNER, P.M. (1970). Physiological psychology. New York: Holt, Rinehart and Winston.

MORGAN, W.P. (1979a). Negative addiction in runners. The physician and sports medicine, 7, 57-63, 67-70.

MORGAN, W.P. (1979b). Running into addiction. The runner, 1, 72-74,76.

MORGAN, W.P. (1979c). Anxiety reduction following acute physical activity. Psychiatric annals, 9, 36-45.

MORGAN, W.P., COSTILL, D.L. (1972). Psychological characteristics of the marathon runner. Journal of sports medicine and physical fitness, 12, 42-46.

MORGAN, W.P., POLLOCK, M.L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. Annals of the New York academy of sciences, 301, 382-403.

NASH, J.E. (1976). The short and the long of it: Legitimizing motives for running, in J.E. Nash, J.P. Spradley (Eds.): Sociology: A descriptive approach (pp.161-181). Chicago: Rand McNally.

NASH, J.E. (1979). Weekend racing as an eventful experience: Understanding the accomplishment of well-being. Urban life, 8, 199-217.

PLAMONDON, J., CLOUTIER, R., PINARD, G. (1983). Les effets psychologiques de la course à pied: Enquête au marathon de Montréal 1981. Union médicale du Canada, 112, 337-340.

SACHS, M.L. (1978). Communication inédite.

SACHS, M.L., PARGMAN, D. (1979a). Running addiction: A depth interview examination. Journal of sport behavior, 2, 143-155.

SACHS, M.L., PARGMAN, D. (1979b). Commitment and addiction to regular running. Rapport présenté à l'American alliance for health, physical education and recreation, New Orleans, Louisiana.

SACHS, M.L., PARGMAN, D. (1984). Running addiction, in M.L. Sachs, G.W. Buffone (Eds.): Running as therapy: An integrated approach (pp 231-252). Lincoln: University of Nebraska Press.

SPIELBERGER, C.D. (1976). The nature and measurement of anxiety, in C.D. Spielberger, R. Diaz-Guerrero (Eds.): Cross-cultural anxiety (pp 3-12). New York: Wiley.

SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R.L., LUSHENE, R.E. (1970). Manual for the state-trait anxiety inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

SUMMERS, J.J., SARGENT, G.I., LEVEY, A.J., MURRAY, K.D. (1982). Middle-aged, non-elite marathon runners: A profile. Perceptual and motor skills, 54, 963-969.

WILSON, V.E., BERGER, B.G., BIRD, E.I. (1981). Effects of running and of an exercise class on anxiety. Perceptual and motor skills, 53, 472-474.